АУРИКА ЛУКОВКИНА
Лечебное
и оздоровительное
питание

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга адресована людям, которым небезразлично состояние их здоровья, тем, кто хочет чувствовать себя лучше, моложе и предупредить возникновение новых заболеваний. Автор утверждает, что этого можно добиться, следуя принципам лечебного питания, которое учитывает особенности функционирования человеческого организма. В книге читатель найдет сведения о том, какие виды продуктов и какие способы приготовления блюд можно применять при том или ином заболевании, а применение каких продуктов приведет к ухудшению состояния, а также массу оригинальных рецептов и полезных сведений.

- Аурика Луковкина
  - Введение
  - Что такое лечебное питание?
  - Метод профилактики
  - Глава 1 Болезни дыхательных путей (легкие, ухо, горло, нос)
    - Описание болезней
    - Лечебная диета
    - Рецепты
      - Бульон куриный с кулебякой
      - Суп чесночный
      - Настой оздоровительный
      - Салат витаминный
      - Средство для лечения простудных заболеваний на начальных стадиях
      - Редька с медом(средство для лечения кашля)
      - Суп «Геркулес»
      - Настой на семи травах(средство для лечения тяжелых заболеваний носоглотки)
      - Компот «Яблонька»(средство, укрепляющее иммунитет и повышающее сопротивляемость организма)
      - Супчик «Солнышко»
      - Общеукрепляющее средство из грецких орехов и меда
      - Фруктовый салат(средство, повышающее иммунитет при простудных заболеваниях)
      - Успокаивающий чай с лимоном и душицей

        - Смесь из алоэ, меда и лимона(средство для лечения заболеваний легких)
        - Отвар листьев майского лопуха(прекрасное средство при лечении хронических заболеваний горла и легких)
        - Общеукрепляющий сок
        - Каша витаминная
        - Пюре из картофеля и моркови
        - Филе из телятины с овощами
        - Антрекот с луком
        - Говядина, тушенная с рисом
        - Рыба тушеная
        - Рыба, маринованная с зеленым луком
        - Рубленые яйца с сыром
        - Сырный омлет с помидорами
        - Салат из апельсинов и киви
        - Салат весенний
        - Редька с маслом
        - Салат зеленый
        - Салат витаминный
        - Салат из картофеля и кальмаров
        - Тыква, фаршированная рисом и яблоками
        - Кисель клюквенный
        - Лимонный напиток
        - Компот из сухофруктов
- Глава 2 Болезни системы крови
    - Лечебное питание по группам крови
    - Описание болезней
    - Лечебная диета
    - Рецепты
        - Настой от малокровия
        - Каша «Богатырь» с фруктами
        - Настой целебный
        - Домашний мультинектар
        - Суп «Здоровье»
        - Настой на пяти травах
        - Средство от белокровия
        - Настойка калины и рябины от белокровия
        - Салат весенний(для профилактики заболеваний крови и сердечно-сосудистой системы)
        - Отвар общеукрепляющий
        - Десерт «Здоровяк»
        - Отвар горький

- Суп «Золотой петушок»
- Щи «диетические»
- Суп «Легкий»
- Вареное мясо с овощами
- Говядина, тушенная с овощами
- Курица тушеная
- Салат из утки
- Салат из отварного мяса и птицы
- Десерт «Яблоки на снегу»
- Десерт «Клубничка»
- Десерт «Слива в шоколаде»
- Конфеты из клюквы

○ Глава 3 Болезни органов пищеварения
- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Напиток из шиповника
  - Настой при пищевых отравлениях
  - Настой меда при гастрите (и других заболеваний с повышенной кислотностью)
  - Суп «Диетический»
  - Травяной настой
  - Настой чистотела (прекрасное средство при нарушениях пищеварения)
  - Пшеничная каша
  - Отвар «Целебный»
  - Кисель клубничный
  - Отвар черноплодной рябины(идеальное средство при тяжести желудка и нарушениях работы желудочнокишечного тракта)
  - Фруктовая каша
  - Смесь соков при пониженной кислотности
  - Картофельный сок при язвенной болезни
  - Березовый настой
  - Тыква на пару
  - Чай с брусникой и смородиной (прекрасное средство для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта)
  - Настой тмина при гастритах и колитах
  - Травяной сбор при острых гастритах и колитах
  - Суп куриный
  - Суп с клецками

- Суп с яичными хлопьями
- Суп хлебный
- Суп молочный рисовый
- Суп молочный с вермишелью
- Суп молочный с клецками
- Бульон с овощами и яйцом
- Бульон с рисом
- Суп рыбный с перловой крупой
- Каша манная
- Каша гречневая с молоком
- Каша овсяная
- Творожники
- Пудинг бисквитный
- Кисель яблочный
- Кисель молочный
- Кисель шоколадный
- Напиток из шиповника

○ Глава 4 Болезни сердечно-сосудистой системы
- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Настой «Зеленый»
  - Отвар мелиссы
  - Отвар калины
  - Настой калины
  - Земляничный настой для лечения сердечных заболеваний
  - Мед и чеснок для лечения сердечно-сосудистых заболеваний
  - Отвар «Ягодка»
  - Отвар «Сердечко» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
  - Чай с плодами барбариса
  - Общеукрепляющее средство
  - Успокаивающий отвар
  - Витаминные капли для укрепления сердечной мышцы
  - Успокаивающий настой петрушки
  - Мед и алоэ для лечения ишемической болезни сердца
  - Травяной сбор для лечения гипертонической болезни
  - Плов «Куриный»
  - Ямбалайя (праздничное блюдо креольской

кухни)
- Салат «Пикантный»
- Салат «Жизненная энергия»
- Лимонный крем
- Ароматизированный йогурт
- Коктейль «Утро»
- Коктейль «Рубин»
- Настой «Зеленый»
- Отвар мелиссы
- Напиток «Солнечный»
- Отвар калины
- Настой калины
- Настой
- Отвар «Ягодка»

○ Глава 5 Заболевания суставов
- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Мед и рис от болезней суставов
  - Отвар против артрита
  - Настой душицы и меда
  - Творожная масса, укрепляющая кости
  - Рис против переизбытка соли в организме
  - Крапивный отвар против отеков суставов
  - Отвар коры ивы от болезней суставов
  - Средство из брусники против артритов
  - Настой створок фасоли
  - Суп «Французский»
  - Суп тыквенный
  - Тыква с мясом
  - Перец фаршированный
  - Отварная рыба
  - Спаржа в лимонном соусе
  - Закуска грибная
  - Закуска из сыра
  - Закуска «Обеденная»
  - Овощной салат
  - Котлеты овощные
  - Капустные биточки
  - Десерт из творога
  - Десерт из марципана
  - Оладьи с тыквой и кабачками
  - Десерт из тыквы

○ Глава 6 Заболевания печени, почек и желчных путей

- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Напиток «Здоровье»
  - Отвар петрушки
  - Настой из березовых почек
  - Травяной настой для лечения почек
  - Суп «Диетический»
  - Средство для лечения желчно-каменной болезни
  - Средство для лечения камней в почках
  - Витаминный напиток
  - Настой от хронических воспалений мочевыводящих путей
  - Средство от пиелонефрита
  - Мочегонное средство
  - Ананас против заболевания печени
  - Травяной сбор для очищения печени
  - Чай с лимоном и душицей
  - Средство для снятия спазмов печени
  - Суп «На здоровье»
  - Суп «Наседка»
  - Суп «Принцесса на горошине»
  - Каша «Богатырь»
  - Отварное мясо с морковью и сметаной
  - Курица с рисом
  - Котлеты рыбные
  - Закуска из крабов
  - Закуска из свежего огурца
  - Закуска «Гурман»
  - Фруктовый салат
  - Десерт «Витаминка»
  - Десерт «Крепыш»(не рекомендуется при заболевании желчных путей)
  - Напиток здоровья
  - Напиток «Боржоми»

Глава 7 Заболевания органов зрения

- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Морковное пюре
  - Витаминный сбор
  - Средство от катаракты
  - Клюква в сахаре при ослаблении

зрительного нерва
- Травяной настой при дальнозоркости
- Витаминный суп
- Каша с травами для укрепления мышц зрительного нерва
- Средство для снятия усталости с глаз
- Смесь соков(прекрасное витаминное и укрепляющее средство для улучшения зрения)
- Кальциевая смесь
- Укрепляющее средство из меда и творога
- Тушеная морковь
- Салат из морской капусты
- Омары под соусом
- Суп бобовый
- Суп с горохом или фасолью
- Суп овощной
- Овощной салат
- Плов
- Шпинат вареный
- Суп из огурцов
- Творожник со шпинатом
- Закуска «Весенняя»
- Салат ореховый
- Омлет со шпинатом

○ Глава 8 Инфекционные болезни
- Описание болезней
- Лечебная диета
- Рецепты
  - Иммуностимулирующий сбор
  - Средство против высокой температуры
  - Диетический суп при высокой температуре
  - Отвар целебный
  - Картофельное пюре «Диетическое»
  - Народное средство для лечения ангины
  - Спиртовой раствор для лечения ангины, скарлатины и дифтерита
  - Алоэ и мед для лечения инфекционных заболеваний
  - Витаминный чай
  - Народное средство от кашля
  - Суп-пюре с овощами
  - Мясной суп-пюре
  - Суп рисовый с кабачком

        - Суфле из моркови с творогом
        - Суфле из гречневой крупы
        - Снежки с ягодной подливой
- Глава 9 Нервные болезни
    - Описание болезней
    - Лечебная диета
    - Рецепты
        - Лечебный чай
        - Настой против неврозов
        - Настой «Целебный»
        - Напиток расслабляющий
        - Успокаивающий чай
        - Сбор от бессонницы
        - Народное средство от повышенной нервной возбудимости
        - Настойка пустырника при стрессе и для профилактики
        - Средство от бессонницы
        - Народное средство от неврозов и ночных кошмаров
        - Каша с витаминами
        - Травяной настой против стресса
        - Лепешки для укрепления нервной системы
        - Народное средство для лечения разного рода детских неврозов
        - Суп «Золотистый»
        - Щи «Крестьянские»
        - Рассольник «Овощной восторг»
        - «Рыбка в аквариуме»
        - Грибные биточки
        - Печень «По-строгановски»
        - Салат «Летний»
        - Салат «Мозаика»
        - Десерт «Белые ночи»
        - Пирог «Конопатый»
        - Пудинг «Оранжевый рай»
        - Торт «Холодный»
        - Лечебный чай «Солнечный»
        - Настой «Отважный»
        - Настой «Целебный»
        - Напиток «Солнечный»
        - Квас с лимоном и изюмом
- Глава 10 Психические болезни
    - Описание болезней

- Лечебная диета
- Рецепты
  - Бодрящий отвар против депрессии
  - Средство от агрессивности и нервозности
  - Расслабляющий витаминный напиток
  - Средство от галлюцинаций и бреда
  - Успокаивающий настой
  - Успокаивающий сок
  - Расслабляющий чай
  - Пихтовый настой против нервозности и легких психических расстройств
  - Травяной чай
  - Средство от ночных кошмаров и бессонницы, вызванных психической перевозбудимостью
  - Травяной настой от депрессии
  - Отвар боярышника против психических расстройств и легких неврозов
  - Настойка валерианы
  - Смесь для профилактики психических заболеваний
  - Витаминный напиток
  - Пирожное против депрессии
  - Сельдь, маринованная с лимоном и чесноком
  - Морковные оладьи
  - Суп из свежей малины и молока
  - Суп из трески
  - Салат из моркови и свеклы
  - Крапивный борщ
  - Суп с овсяной крупы
  - Котлеты рыбные
  - Каша пшенная с тыквой
  - Запеканка рисовая
  - Клецки картофельные
  - Арбузный десерт
  - Печенье «Избушка»
  - Салат из свежих овощей и фруктов
  - Суп из помидоров и сыра
  - Салат овощной с фасолью
  - Салат «слоеный»

- Глава 11 Кожно-Кожно-венерологическиезаболевания
  - Описание болезней
  - Лечебная диета

- Рецепты
  - Успокаивающий чай(особо рекомендуется для страдающих кожными заболеваниями, возникшими на нервной почве)
  - Напиток противовоспалительный
  - Успокаивающий отвар при аллергических кожных заболеваниях
  - Витаминное варенье от разного рода кожных и венерических заболеваниях
  - Ромашковый чай против кожных заболеваний
  - Средство для снятия зуда кожи
  - Овсяная каша
  - Березовый сок для лечения венерических заболеваний
  - Витаминный суп
  - Отвар, снимающий раздражение кожи
  - Суп «Легкость»
  - Суп «Полезный»
  - Суп «Любимый»
  - Кролик «Диетический»(не рекомендуется при кожных грибковых заболеваниях)
  - Телятина с овощами
  - Каша «Славянская»
  - Салат «Витаминный»
  - Закуска из отварного мяса
  - Салат «Свежесть»
  - Десерт «Яблочный»(не рекомендуется при грибковых кожных заболеваниях)
  - Десерт «Железное» здоровье»
  - Чай «Успокаивающий»(особо рекомендуется для кожных заболеваний, возникших на нервной почве)
- Заключение

Аурика Луковкина
Лечебное и оздоровительное питание

Введение

Вы заболели? Врач поставил неутешительный диагноз? И такое бывает! Не стоит опускать руки и предаваться унынию. Уже не раз доказано, что подобный настрой может не просто усугубить болезнь, но и привести к летальному исходу. Поэтому запасайтесь терпением и оптимизмом, настраивайтесь на положительный лад, и все обязательно исправится.

Данная книга – это не обычная книга о том, как стать здоровым, веселым и жизнерадостным, не прикладывая к этому никаких усилий (взрослые разумные люди отлично понимают, что без здоровья нет ни радости, ни благополучия). Наша книга должна помочь вам не излечиться от всех болезней чудесным образом, а встать на путь выздоровления, начать свою жизнь заново, многое в ней изменив.

Во все времена люди пытались познать секрет вечной жизни и долголетия. Эликсир вечной молодости, молодильные яблоки – самые главные «персонажи» всех русских сказок, но, к сожалению, многие люди, выросли и перестали верить в сказки, нереальные и выдуманные. Действительно, до сих пор не открыто средства, помогающего продлить человеческую жизнь, но на пути излечения от многих болезней сделано немало. Одним их таких шагов было и есть именно оздоровительное питание.

Человек не может жить без еды, организму постоянно требуются питательные вещества, которые он может почерпнуть только из пищи. Но парадокс заключается в следующем: несмотря на то, что пища – это источник жизни, это еще и источник многих болезней. Учеными не раз доказано, что причина множества недугов заключена именно в неправильном питании. Даже нервные и психические болезни в большинстве своем происходят именно от неправильного, несбалансированного питания, которое не может пополнить организм всем, что ему необходимо: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами.

Мы представляем вашему вниманию книгу, которая рассказывает именно о том, как правильно питаться и как обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и витаминами, то есть как помочь своему организму справиться с болезнью.

Данное пособие отличается от всех предыдущих тем, что в нем можно найти режим питания и лечебные диеты, разработанные для каждого конкретного заболевания.

В состав лечебного питания входят продукты, которые в

определенных комбинациях положительно влияют на самочувствие при тех или иных заболеваниях. В книге представлены простые и доступные рецепты блюд, которые каждый человек, даже не искушенный в кулинарии, может приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Однако следует заметить, что данная книга ни при каких условиях не сможет заменить медикаментозного лечения по рекомендации врача-специалиста, который окажет квалифицированную помощь, она лишь может помочь максимально ускорить процесс выздоровления.

Все люди разные: кто-то страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, кого-то беспокоит эндокринная система, кого-то нервная, а кто-то на зависть всем абсолютно здоров. Единственное, что может объединить этих людей, – это то, что они обязательно должны питаться правильно, в соответствии с особенностями организма.

Это советы не только для тех, кто уже заболел, ни для кого не секрет, что предотвратить болезнь гораздо проще, чем ее излечить, поэтому даже если вы считаете себя абсолютно здоровым человеком, которому не нужны никакие диеты и лечения, не откладывайте эту книгу в долгий ящик до «лучших» времен, прочитайте и постарайтесь извлечь максимум полезной информации. Уверены, что вы не пожалеете.

Что такое лечебное питание?

Сегодня становится модным использовать все естественное и натуральное. Многие рестораны включают в свое меню такую пищу, которая богата растительными белками и не содержит мясных продуктов. Или такую, которая отличается своим лечебным эффектом, воздействующим на организм.

Действительно, все больше становится людей, которые выражают протест против системы питания, где преобладают консервированные и рафинированные продукты. А женщин, которые решили сменить «суперэффективные» диеты на системы, основанные на правильном питании, становится все больше. И они правы, нельзя похудеть за короткое время, употребляя в пищу какие-нибудь таблетки или вообще отказываться от еды долгое время. Именно правильное питание основано на философском осмыслении и изменении своего образа жизни. А вы знаете, кто уже начал пропагандировать естественный образ жизни и природные методы лечения?

Лечебное питание имеет богатую историю. Сознательно питаться и сознательно голодать с целью оздоровления уже начали в первобытном обществе. В сочинениях древних ученых Египта, Вавилона, Иудеи, Индии, Персии, Скандинавии, Китая, Тибета, Греции и Рима первое место среди советов по нелекарственному лечению занимает лечебное питание.

Как и многие другие гигиенические правила, различные предписания для человека, связанные с пищей, ограничения в виде религиозных постов вначале были связаны исключительно с религиозным мировоззрением и назначались жрецами. Однако уже в Древнем Египте, в Древней Индии и Греции дозированное питание применялось многими врачами и философами с лечебной и профилактической целью. Египтяне считали, что все болезни человек получает через пищу.

Сохранились свидетельства о питании с лечебной целью у таких «столпов» науки, как: Пифагор, Сократ, Платон. Известно, что Пифагор (580–500 гг. до н. э.), (древнегреческий философ и математик, основатель знаменитой школы философии) и его приверженцы придерживались строго вегетарианской диеты. Они питались в основном медом, хлебом, постоянно включали в рацион вареные или сырые овощи.

По мнению Платона (427–347 гг. до н. э), ученика Сократа, древнегреческого философа, медицина бывает «истинная», которая действительно дает здоровье, и «ложная», которая дает только «призрак здоровья». Первая медицина включает в себя

лечение постом и диетой, воздухом и солнцем. Великий биограф древности Плутарх (45 —127 гг. н. э.) также был приверженцем воздержания и вегетарианства.

В Европе на развитие медицины большое влияние оказал древнегреческий врач Гиппократ. Многие его рекомендации сохранили свое значение до настоящего времени. Его знаменитая заповедь «НЕ НАВРЕДИ!» актуальна и сегодня.

Гиппократ, прежде чем назначать больному лечение, рекомендовал для начала поголодать. Нужно буквально выжать из организма все то, что ему не нужно. «Идти на прибавление пищи, – считал он, – следует гораздо реже, а часто бывает полезным совершенно отнять ее, где больной это выдержит, пока сила болезни не дойдет до своей зрелости… Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь питать его, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни – всякий излишек противен природе».

О высоком уровне медицинских знаний свидетельствуют ранние индийские трактаты. Уже около 1 тысячелетия до н. э., когда большинство философских и научных школ Древней Индии достигли наивысшей ступени развития, в зените расцвета находилась и медицина, которая, как важнейшая из естественных наук, была поставлена на рациональную основу. Ее главным принципом являлось положение о единстве и целостности человеческого организма. Поэтому медики рассматривали любое заболевание как болезнь всего организма.

На Востоке почитался индийский «Астрологический календарь животных», который помогал врачам диагностировать болезни, а также определять индивидуальные особенности пациентов. Лечили не саму болезнь, а конкретного пациента. Древние врачеватели считали, что только весь комплекс физических, психических и умственных состояний человека определяет его болезнь или здоровье. Опыт медицинской мысли был обобщен и записан под общим названием «Аюр-Веда», что в переводе с древнеиндийского языка означает «Книга жизни». В ней описываются свойства более чем 1000 лекарственных растений, приводятся самые разнообразные методы и приемы лечения.

Согласно индийской медицине, в основе человеческого организма лежат три главных первоэлемента, которыми и определяются все функции организма: Ветер – Вата, Желчь – Питта и Флегма – Капха. Эти первоэлементы отождествляли соответственно с принципами Движения, Огня и Размягчения.

Гармоническое сочетание трех первоэлементов наблюдается

лишь у немногих людей. Если у человека преобладает один из слагающих организм первоэлементов, то это само по себе еще не способствует развитию заболевания. Но если один из первоэлементов достигает чрезмерного развития в результате неправильного питания и других факторов, то это может привести к болезни. Можно привести все три первоэлемента в необходимое равновесие, если соблюдать строго предписанные лечебные указания.

Множество лекарственных растений и методов лечения индийской медицины уже прочно вошло в практику современного врачевания.

Согласно христианской философии, пища, которая вкушается беспорядочно, возбуждает страстность, она огрубляет чувствительность души и мешает молиться. Если человек ищет возвращения в светлые райские обители, то он может достичь его с помощью воздержания от излишеств в питании и услаждений плоти.

В православии весьма полно отражен принцип сезонности. Буквально по дням расписано, когда и что можно есть. Во время однодневных постов два раза в неделю (среду или пятницу) в течение всего года обязательно вегетарианство или голодание (в зависимости от здоровья и моральной готовности верующего). А долгие посты помогают очистить организм от шлаков и нормализуют работу пищеварительной системы.

На языке христианской религии под именем телесного поста подразумевается воздержание от мяса, молока, сладких яств, телесного сладострастия, пьянства и других плотских грехов и похотей. Даже растительную пищу следует употреблять умеренно, чтобы избежать власти демона чревоугодия. Господь, желая нас спасти, заповедал стеснять чрево и оставлять плотские страсти, чтобы все телесные члены сделать орудиями праведности.

Если внимательно рассмотреть новые теории правильного питания, то можно заметить, что в их основе лежат принципы естественности, умеренности и разумного воздержания. Это именно те принципы, которые являются стержнем христианского поста. Еще в те древние времена, когда христианство постепенно начало завоевывать весь мир, люди знали, чем необходимо руководствоваться при служении Богу. Это служение предполагало и всегда будет предполагать, что человек должен быть здоровым не только душой, но и телом. Поэтому христианские посты пропагандируют то, что человек должен правильно строить систему своего питания.

Телесный пост, который как раз и предполагает употребление

в пищу определенных продуктов, ослабляет похотливое жжение и пламенение. Он помогает духу господствовать над телом. Ограниченное и умеренное питание утончает и смиряет плоть, погашает в ней похоть, выводит человека из состояния раболепства чреву. Спаситель ищет в людях всецелой чистоты, а постящийся именно таким и является ему.

Издавна было известно, что употребление в пищу одних продуктов и отказ от других при различных заболеваниях позволяет очистить и омолодить организм, даруя исцеление.

Метод профилактики

Как известно, жизнь человека протекает по своим законам и имеет определенную продолжительность. И как всякое физическое явление, жизненный процесс во времени может совершаться по-разному: медленнее или быстрее. И от самого человека зависит, будет ли его жизнь продлена или укорочена, будут ли встречаться на его пути препятствия или, наоборот, благоприятные условия.

Человек чаще всего сам является виновником своих бед и несчастий, к которым, безусловно, относятся различные заболевания. Они возникают и развиваются в результате пагубного действия вредных токсичных веществ, которые в основном приходят с пищей. Злоупотребление одними продуктами и недостаток других, отсутствие сбалансированности истощают резервы человеческого организма, неизбежно приводя к сбоям в работе органов и их систем.

Медицина помогает продлевать жизнь, она диагностирует и лечит болезни. А не проще ли избежать этих болезней, чтобы потом не тратить время на лечение, а тратить его на другие радости жизни? Кроме того, современная медицина, восстанавливая какую-либо одну функцию организма, не заботится о сохранности других.

Есть метод, помогающий избежать многих болезней, предупреждая их развитие. Еще наши далекие предки пришли к выводу о том, что профилактика – это единственный способ избежать многих заболеваний.

Человек одарен жизнью, только он еще не научился ценить этот дар. Вместо этого он всеми силами старается как можно быстрее растратить силы, губя себя обильной пищей, табаком, алкоголем и многочасовым сидением возле телевизора, компьютера. «Что же делать?» – спросите вы. Ответ прост: вести здоровый образ жизни. Одним из его компонентов является правильное питание.

Сегодня становится модным иметь стройную, подтянутую фигуру, быть спортивным и здоровым. В этом немаловажную роль сыграла современная массовая культура, которая очень эффективно действует на подсознание человека, на его психику. Он уже знает, что при желании можно добиться совершенства как тела, так и духа. Но часто для решительного шага не хватает всего чуть-чуть, всегда находится причина, которая не дает изменить жизнь: катастрофически не хватает времени и денег. Утром сломя голову на работу, перекусываем на скорую руку,

вечером быстрее домой – ублажать своих домочадцев. Особенно трудно приходится женщине. Да, она бы с удовольствием занялась своей фигурой, очищением организма. Но у нее нет просто на это времени. В результате атакует главный враг века – стресс, а за ним остальное, что только может повлечь за собой эта чума. Головные боли, депрессия, болезни, на которые надо тратить много денег, много времени. И поэтому, если уж она не такая и страшная, то можно с ней жить дальше.

Но ведь есть такие методы, которые помогли бы справится с бешеным ритмом жизни, остановить бессмысленную погоню за материальными благами. Наверняка есть. Человек сам знает, как ему нужно о себе позаботиться, просто необходимо осознать, что привычный неправильный образ жизни ведет к наихудшим последствиям. Все можно предупредить, на это и дан разум человеку. И он должен воспользоваться им для своего же блага. Оглянитесь вокруг, все не успевают, у всех полно дел, не вы один такой. Сейчас, пока не поздно, возьмите себя в руки и сделайте приятное себе и своему организму.

Все мы ежедневно и ежеминутно встречаем на пути сложности, которые в той или иной мере могут вызвать у нас стресс. Это сама жизнь, она всегда полна различных непредвиденных обстоятельств. Некоторые из них выводят нас из себя, что приводит к негативным последствиям.

А вы знаете, что лучшее оружие против стресса – это ваше же здоровье, сила, выносливость, запас жизненных сил и энергии. Мы сами строим себе счастье, в том числе и счастье своему организму. Иногда человек даже и не подозревает, насколько сильно он вредит себе. Употребляет в пищу все подряд и в неумеренных количествах, думая, что все в порядке, ничего необычного с ним не происходит, а потом начинает ощущать свою болезнь когда становится уже поздно. Наш организм – это тайна, в него нельзя заглянуть и увидеть, что там твориться, можно только почувствовать. Нет такого человека, который бы не знал, что он делает вред себе своим неправильным образом жизни. Некоторые стараются не замечать, другие жалуются на нехватку времени, третьи говорят, что жить вообще вредно. но это все отговорки, мы просто не хотим взглянуть правде в глаза.

На сегодняшний день существует большое количество различных систем, оздоровляющих организм. Всем известны такие имена, как: Поль Брегг, Герберт Шелтон, Г. Шаталова. Они предлагают каждый свою систему взглядов на жизнь и здоровье, но все они основаны на одном – на системе правильного питания, которое является лучшим средством профилактики всех болезней. Три основных закона описал в своей книге «Канон

врачебной науки» ученый, философ, врач Авиценна, живший в X веке. Первый закон заключается в том, что нельзя одновременно есть несовместимые продукты.

Герберт Шелтон – основоположник современной системы раздельного питания – считает, что полезно не то, что съедено, а то, что усвоилось. Разные продукты перевариваются по-своему и требуют разных ферментов. Например, растительная пища переваривается в щелочной среде, а мясо – в кислой. Ферменты, которые их расщепляют, перемешиваются и нейтрализуют друг друга, если оба эти продукта попадут одновременно в желудок. Тогда организм начинает вырабатывать новые ферменты и соки, в результате чего процесс пищеварения замедляется. Пища до конца не переваривается, начинается процесс брожения, активизируются гнилостные бактерии, с которыми вынуждены бороться полезные кишечные бактерии. Для того чтобы мы могли мало есть и сохранить больше энергии, которая нам требуется для нормальной жизнедеятельности, нам не надо смешивать разные виды продуктов. Иначе организм изнашивается и становится более уязвим ко многим болезням.

Кроме того, система раздельного питания помогает снизить вес в достаточно короткие сроки, без жестких диет, которые требуют отказа от любимых продуктов.

Второй закон гласит, что нельзя есть без аппетита. Третий утверждает, что нельзя одновременно есть продукты, на переваривание которых уходит разное время.

Боль Брегг предлагает придерживаться принципов разумной достаточности. Есть можно все, но в меру, и лучше натуральные продукты, не прошедшие химическую обработку. Но большую роль он отводил системе голодания. Он говорил, что для очищения организма от вредных, отравляющих веществ и отходов, накапливающихся в нем, необходимо раз в неделю проводить суточное голодание.

Доктор Г. С. Шаталова считает, что каждый живой организм извлекает из окружающего мира ровно столько энергии, сколько ему необходимо. В основе ее системы лежит принцип энергетической целесообразности – это система естественного оздоровления. Необходимо ликвидировать дисбаланс между поступлением и расходованием энергии. Прежде всего этого можно достигнуть, сократив объем пищи. В наш желудок может поместиться только 200–300 г пищи. Если мы съедаем сверх этого объема, то растягиваем свой желудок, нарушаем центр тяжести тела. Это может привести к болезням, связанным с позвоночником. Образуется постоянное переполнение сосудов, что нарушает равновесие между органами и функциями и сильно

вредит здоровью и жизни.

Каждый человек должен принимать количество пищи, пропорциональное его росту и потребностям организма. Это количество всегда находится в соотношении с вместимостью желудка.

Шаталова предлагает видовое питание. По ее мнению, питание должно соответствовать принципам, заложенным природой в человеке. Последний является существом плодоядным, занимает промежуточное положение между травоядными и плотоядными. Он должен питаться не мясом и травами, а плодами растений, в которых содержится концентрированная энергия. Человек употреблял мясо, когда оно было ему жизненно необходимо, то есть на ранних стадиях развития человечества. Это помогло ему выжить и развиться. Теперь же человек вступает в новую стадию развития, когда ему уже необходимо переходить к естественному видовому питанию.

Все эти системы предлагают человеку встать на более высокий уровень, оглянуться на себя, посмотреть, во что он превращается. Ведь именно неправильное питание ведет к болезням. Естественный способ очищения организма, профилактика многих болезней – это правильное лечебное питание. Только здоровая пища может сохранить вам здоровье, поскольку именно в ней содержится большой запас солнечной энергии. А неумеренность может сильно сократить жизнь человека, так как от этого перетруждаются и, следовательно, слабеют пищеварительные органы, расстраивается процесс пищеварения, увеличивается масса крови и ускоряется кровообращение, что приводит к тому, что все периоды жизни проходят скорее и жизнь сокращается.

Непереварившиеся продукты, проникнув в толстую кишку не выбрасываются организмом, а попадают в пространство между лимфоидными узелками и гниют. За всю жизнь там накапливается большое количество отходов, достигая порой нескольких килограммов. В толстом кишечнике пища обрабатывается полезной микрофлорой, бактериями, выделяют из пищи витамины и все необходимые для организма элементы. В здоровом кишечнике среда чуть подкислена, поэтому в ней бактерии развиваются нормально. В засоренном кишечнике кислотность исчезает, повышается щелочность, здесь бактерии полезной микрофлоры гибнут. Организм не получает необходимых ему элементов и витаминов, кроме тех, что только отравляют его. Отсюда и идут все болезни.

Избавление от шлаков прежде всего приводит к очищению крови, растворению холестериновых бляшек на внутренних

стенках кровеносных сосудов, выведению солей из костной ткани, растворению камней в желчном пузыре, почках, их выведению из организма, очищению кишечника, выведение токсинов.

Клетки крови питаются той же пищей, что мы едим. Известно, что кровяные тельца полностью заменяются в крови каждые 28 дней, и такой процесс происходит всю жизнь. Правильное питание сохраняет кровеносную систему.

Если у человека нарушена работа пищеварительного тракта, например засорен кишечник, то ему противопоказано все, что стимулирует кровообращение. Чем энергичнее у него циркулирует кровь, тем энергичнее она втягивает отравляющие вещества из «грязного» кишечника. Только после очистки кишечника стимуляция кровообращения может повысит приток в организм чистых и полезных веществ.

Для этого надо избавиться от вредных токсинов, содержащихся в организме, и начать правильно питаться. После очищения кровь постепенно вымывает из организма все, что откладывалось в нем долгие годы, в результате освобождается огромное количество энергии, которая будет направляться на борьбу с болезнями.

Природа одарила нас не только организмом, способным к восстановлению, но также и целебными растениями и растительными продуктами, которые позволяют очистить, оздоровить, омолодить наш организм. И человек должен знать о них. Помимо содержания большого количества витаминов, минеральных веществ в продуктах растительного происхождения, многие из них обладают способностью выводить шлаки и токсины, нормализовать водно-солевой обмен, растворять камни.

Хорошим очищающим действием обладает сок капусты, он помогает снизить вес, лечит язву двенадцатиперстной кишки. Весь организм великолепно очищает сок сырого картофеля, сок сырой моркови. Последний, кроме того, содержит витамин А, который хорошо усваивается организмом. Кабачок и тыква выводят из организма холестерин, нормализуют обмен веществ, способствуют снижению массы тела. Черная редька – наиболее эффективное средство для выведения солей, растворения камней в печени. А свекольный сок при употреблении в большом количестве за один раз может вызвать легкое головокружение или тошноту. Таков его очистительный эффект. Названные овощи – лучшие средства для профилактики многих заболеваний. Они не только помогают очищать организм, но и являются хорошими средствами для лечения уже имеющихся заболеваний.

Помимо растительных продуктов, многие лекарственные растения имеют очищающий эффект. Например, березовый лист,

брусника растворяют и выводят соли, душица и крапива выводят из организма токсины. Лопух большой выводит соли, растворяет желчные камни, малина очищает стенки сосудов. Одуванчик, кроме того, что выводит токсины, растворяет камни в почках. Подорожник очищает кровеносные сосуды. Лист черники очищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов, устраняет процессы гниения в кишечнике.

Человеку необходимо знать все профилактические методы, но пользоваться ими нужно с большой осторожностью. Выберите для себя ту или иную теорию здорового питания, но при этом подумайте, целесообразно ли будет экспериментировать на своем организме. Научитесь слушать его, не загружайте неиспытанными средствами.

Новые разработки диетологов могут стать для вас лишь помощниками в поиске нужной теории.

Также вы должны понимать, что супербыстрых способов очищения и оздоровления организма не бывает.

Пытаясь чего-то быстро достичь, вы только губите свой организм. Не торопитесь, дайте вашему организму приспособиться к новому образу жизни. Он перестроится на новый лад и будет уже вам сам помогать. Не занимайтесь самоистязанием, действуйте постепенно. Полюбите себя, свое тело, свой организм, скажите себе, что вы на многое способны, тогда вам легче будет справиться с собой и со стрессом, а значит, и со многими болезнями.

Глава 1 Болезни дыхательных путей (легкие, ухо, горло, нос)

Описание болезней

Заболевания дыхательных путей чаще всего бывают следствием переохлаждения или попадания в организм болезнетворных инфекций. Симптомы этих заболеваний невозможно спутать с симптомами других заболеваний. Начало заболевания протекает довольно остро: появляется кашель, саднение за грудиной, общее недомогание, головная боль, повышение температуры тела.

Особое внимание следует обратить на наличие выделений из носа, характер кашля. Все эти симптомы говорят о том, что у человека возникли проблемы с заболеванием дыхательных путей. При первых ощущениях дискомфорта, свойственных простудным заболеваниям, следует внести изменения в свою привычную диету, максимально разнообразить свой рацион продуктами, содержащими витамин С. Это поможет укрепить иммунную систему, повысить жизненный тонус.

Если сразу не принять мер, легкое недомогание может обернуться целым рядом осложнений. Как известно, предотвратить заболевание легче, чем его лечить.

Если же это сделать не удалось, то при первых же симптомах заболевания необходимо своевременно начинать лечение. Не стоит переносить болезнь «на ногах», как правило, ни к чему хорошему это не приводит.

Болезни дыхательных путей, если вовремя не предпринимать меры, могут приобрести затяжной хронический характер. Температура может через несколько дней нормализоваться, но кашель и выделение слизи из носа останутся. Не следует пускать на самотек заболевания органов дыхательных путей, они могут привести даже к летальному исходу.

Лечебная диета

Человеку, который получил заболевание дыхательных путей, следует внести изменения в привычный рацион больного. Диета должна обеспечить полноценное питание с повышенным содержанием белка, минеральных солей, в пище обязательно должны присутствовать витамины А, В1, В2, С, D, фолиевая кислота. Не следует пренебрегать витаминными комплексами, но лучше отдать предпочтение тем продуктам, которые в полной мере содержат необходимые вашему организму витамины.

К блюдам с большим содержанием белка относятся любые сорта приготовленного мяса, кроме свинины, свежая рыба, а также моллюски и ракообразные, а также любые сорта сыра, яйца, молоко. Следует особо выделить соевые продукты. Любые блюда, приготовленные из продуктов, содержащих сою, пойдут на пользу всему организму.

Из напитков следует отдать предпочтение фруктовым чаям, фруктовым сокам, яблочному вину, сухому и полусухому винам.

Молоко следует употреблять в подогретом виде с добавлением меда и масла. Из фруктов лучше всего подойдут абрикосы, вишня, персики, сливы, яблоки, груши. Ягоды: брусника, смородина, малина, клубника, крыжовник. Плоды шиповника, бузины, боярышника, облепихи, из которых можно приготовить разнообразные горячие напитки. При заболеваниях дыхательных путей следует включить в свой рацион цитрусовые плоды: апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны. Все знают, что эти плоды содержат большое количество витамина С, в котором так нуждается ослабленный болезнью организм. Из экзотических фруктов можно употреблять ананас, киви, манго, папайю. Полезны также мякоть дыни и арбуза.

Лучше всего употреблять в пищу продукты, которые прошли термическую обработку. В таком виде их будет легче глотать, учитывая болезненность этого процесса.

В момент обострения как нельзя кстати будут бульоны. Они могут быть как мясными, так и приготовленными из рыбы или птицы. В бульоны добавляют разные ароматические коренья – петрушку, сельдерей, морковь, лук, которые в своем составе содержат немало питательных веществ и витаминов. При приготовлении мясного бульона можно добавить кусочек сыра.

При употреблении в пищу цитрусовых плодов следует учитывать одну специфическую особенность, они не должны сочетаться с углеводной пищей. То есть лимон, апельсин и грейпфрут нежелательно есть с хлебом, картофелем, горохом,

бобами, бананами, финиками и другими продуктами, содержащими углеводы.

При простудных заболеваниях прекрасным источником витаминов являются отвары и настои лекарственных трав, а также плодов шиповника. Эта ягода применяется как одно из лучших средств, восстанавливающих иммунную систему организма. Шиповник содержит целый набор витаминов и органических кислот. Очень эффективны смеси из шиповника и лекарственных трав, которые обладают хорошими бактерицидными средствами за счет большой концентрации в плодах шиповника аскорбиновой кислоты. Шиповник должен стать неотъемлемой частью рациона человека, у которого заболевание дыхательных путей носит инфекционный характер. Прекрасным дополнением к отвару может стать мед. Особое внимание следует уделить проведению ингаляций, приготовленных из отвара свежих или сушеных плодов шиповника, рябины, листьев шалфея и зверобоя.

Также следует выделить лекарственные растения, обладающие бактерицидным действием. Это прежде всего малина, брусника, костяника, смородина, петрушка, душица, тмин, укроп, чабрец, череда и черника. Все эти лекарственные средства можно приобрести в аптеке или собрать самостоятельно.

Целебное воздействие на носовую полость и дыхательные пути окажет отвар из мелиссы, зверобоя и календулы, взятых в равных частях. Отвар следует пить, как чай. В состав трав входит большое количество органических кислот, органические масла и аскорбиновая кислота.

При лечении воспаления верхних дыхательных путей можно использовать настои из отдельных трав или сборы, включающие в себя противовоспалительные, болеутоляющие, антисептические и отхаркивающие компоненты. Лучше всего выбирать травы, обладающие несколькими свойствами. Также следует учитывать и оптимальное количественное соотношение трав друг с другом.

При заболеваниях дыхательных путей следует пить большое количество жидкости. Это могут быть витаминные соки, чаи, отвары, молоко, кефир и простокваша. Больным лучше употреблять в пищу протертые супы из овощей и круп. Хорошо разнообразить рацион творогом, киселями и всевозможными кашами. Питание должно быть максимально разнообразным и очень питательным.

При простудных заболеваниях лучше отказаться от употребления в пищу консервированных овощей. Из рациона больного лучше исключить соления и другую консервированную пищу. Лучше отказаться от жареной и острой пищи. Еда по возможности должна быть жидкой и легко усвояемой. Хотя

полностью не исключаются из рациона блюда и с менее щадящей консистенцией.

В любые блюда следует добавлять большое количество лука и чеснока, они обладают хорошим антибактериальным свойством. Также не следует забывать о ценных свойствах редьки, настоенной с медом, которую можно употреблять в качестве лекарственного средства. А вот от употребления в пищу орехов и семечек подсолнечника лучше отказаться, они могут оказать вредное механическое воздействие на воспаленные участки верхних дыхательных путей.

Лечение заболеваний дыхательных путей включает в себя комплекс лечебных мероприятий. Среди них не только определенное питание, но и полоскание настоем из трав больного горла, и прогревание дыхательных путей при помощи ингаляций, и целый ряд других процедур. В совокупности все эти средства дают положительный результат. По этой причине нельзя пренебрегать ни одним из них.

Как правило, во время болезни у человека снижается аппетит. Для его улучшения можно также использовать разнообразные настои из лекарственных трав. Но главное – это восстановить защитные силы организма. В этой связи следует уделить внимание диете, которую больному человеку предстоит соблюдать на протяжении нескольких недель. После полного исцеления больному рекомендуется в качестве профилактики придерживаться данной диеты еще в течение нескольких дней.

От того, насколько эффективными будут предпринятые меры воздействия на организм, зависит не только протекание самой болезни, но и сроки выздоровления. Не стоит отказывать себе ни в чем. Единственным условием должно оставаться присутствие в пище большого количества питательных веществ и высокое содержание витаминов и микроэлементов. Только в этом случае удастся добиться положительного эффекта в короткий срок и вылечить заболевание дыхательных путей, не позволив ему принять затяжной характер.

Рецепты

Бульон куриный с кулебякой

Требуется: 500 г курицы, 400 г капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г дрожжевого теста, 3 яйца, 2 л воды, 20 г зелени, 1 ст. л. соли.

Способ приготовления. Кусочки разделанной курицы залейте холодной водой и доведите до кипения. Затем добавьте нарезанные соломкой и пассерованные на растительном масле морковь и лук, бульон посолите. Готовый бульон процедите.

Для кулебяки тесто раскатайте в пласт. На середину пласта выложите фарш из нарезанной капусты и вареных яиц. Края теста защипните так, чтобы начинка осталась внутри. Сформированную кулебяку уложите швом вниз на смазанный маслом противень, сверху кулебяку следует смазать яйцом. Поместите кулебяку в духовку и выпекайте. Подавайте готовый бульон вместе с кулебякой.

Суп чесночный

Требуется: 1 кг говяжьих костей, 100 г моркови, 50 г кореньев (корень петрушки и корень сельдерея), 3 зубчика чеснока, 2 л воды, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Кости поджарьте в духовке, сложите в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите на медленном огне, снимая пену. Через 4 ч положите в бульон спассерованные коренья. Измельчите чеснок и смешайте его с солью. За несколько минут до окончания варки добавьте в суп чеснок и подавайте к столу.

Настой оздоровительный

Требуется: 150 г плодов шиповника, 50 г ягод калины, 50 г ягод клюквы, 3–4 ст. л. сахара, 2 л воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника измельчите, поместите в отдельную посуду и залейте 1 л крутого кипятка.

Накройте махровым полотенцем и поставьте в темное место на 20–30 мин. В небольшой кастрюльке варите сироп. Для этого разотрите с сахаром ягоды клюквы и калины и залейте 100 мл крутого кипятка, поставьте на огонь и прокипятите в течение 3–4 мин. Затем накройте крышкой и оставьте на 20–30 мин.

Когда все составляющие отвара будут готовы, соедините их в большом чайнике, хорошенько перемешайте и оставьте на 5—10 мин. Пейте перед сном по 1 стакану в горячем виде.

Салат витаминный

Требуется: 1 кг свежих огурцов, 100 г шпината, 1 лимон, 50 г кинзы, 30 г листьев салата, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Огурцы нарежьте ломтиками, измельчите шпинат, листья салата, зелень. Все перемешайте и посолите. Отожмите сок из лимона, полейте салат. Мякоть лимона измельчите, добавьте в салат. Все тщательно перемешайте.

Салат готов к употреблению.

Средство для лечения простудных заболеваний на начальных стадиях

Требуется: 100 г ягод малины, 50 г липового или гречишного меда, 10 г красного молотого перца, 50 г водки, 50 мл крепкой заварки, 150 мл воды.

Способ приготовления. В большом бокале хорошенько разомните мед и ягоды малины, чтобы получилась однородная масса. Затем насыпьте перец и разбавьте водкой, полученную смесь перемешайте и залейте заваркой и кипятком. Полученный настой выпейте перед сном.

Редька с медом(средство для лечения кашля)

Требуется: 1 крупная черная редька, 70 г меда.

Способ приготовления. Редьку разрежьте пополам. Выньте мякоть, а в корку залейте мед. Мякоть редьки натрите на мелкую терку и выложите в корку, затем закройте второй половинкой редьки и поставьте в прохладное темное место на 2–3 дня, чтобы выделился сок. Ешьте утром и вечером по 1 ст. л.

Суп «Геркулес»

Требуется: 150 г постной говядины, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г зелени петрушки, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сметаны, 2 л воды, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте порционными кусками и, залив водой, поставьте на огонь. Когда появится пена,

аккуратно снимите, чтобы бульон не был мутным, добавьте очищенную луковицу и варите без крышки в течение 1 ч. Половину моркови натрите на мелкой терке, половину нарежьте тонкими кружочками.

Когда бульон будет готов, процедите его через мелкое ситечко, луковицу выньте, запустите морковь и варите в течение 20 мин. Затем бульон выключите и посыпьте мелко порубленной зеленью петрушки, положите сметану и подавайте к столу.

Настой на семи травах(средство для лечения тяжелых заболеваний носоглотки)

Требуется: 50 г трав – шалфея, душицы, ромашки, календулы, эвкалипта, листьев земляники и смородины, 50 г липового меда, 1 л воды.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке заварите измельченные травы 70 мл крутого кипятка. Накройте крышкой и дайте покипеть в течение 2–3 мин. Затем накройте махровым полотенцем и оставьте настояться в темной месте в течение 30 мин. В небольшой мисочке разведите мед и 30 мл кипятка, чтобы получилась однородная масса. Затем настой из трав процедите и полученную жидкость смешайте с медом, дайте настояться в течение 30 мин и пейте по 1/2 стакана за 20 мин до еды.

Компот «Яблонька»(средство, укрепляющее иммунитет и повышающее сопротивляемость организма)

Требуется: 200 г зеленых яблок, 100 г плодов шиповника, 2—3 веточки душицы, 3–4 ст. л. сахара, 2,5 л воды.

Способ приготовления. Яблоки отделите от сердцевины, нарежьте крупными кусочками и залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Плоды шиповника измельчите и вместе с веточками душицы добавьте в кипящую воду. Накройте крышкой и поварите в течение 2–3 мин. Затем добавьте сахар и поварите еще 5 мин. Компот процедите и охладите.

Супчик «Солнышко»

Требуется: 250 г постной говядины, 200 г листьев щавеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, 2 л воды, соль.

Способ приготовления. Сварите мясо в течение 1 ч, бросив в

бульон очищенную от кожуры луковицу. Затем мясо выньте, нарежьте на порционные кусочки, а бульон процедите.

Морковь натрите на крупной терке и запустите в кипящий бульон, поварите в течение 20 мин. Яйца отварите вкрутую. Листья щавеля промойте, сварите в небольшой кастрюльке и протрите через крупное сито. Когда морковь сварится, запустите в суп щавель и кусочки мяса и варите в течение 2–3 мин.

Суп разлейте по тарелкам, положите мелко нарезанное яйцо и заправьте сметаной.

Общеукрепляющее средство из грецких орехов и меда

Требуется: 200 г грецких орехов, 200 г пчелиного меда, 200 мл молока.

Способ приготовления. Орехи очистите от кожуры, выньте ядрышки и растолките в небольшой посуде. Мед подогрейте на водяной бане, чтобы он стал жидким и имел комнатную температуру. Затем перемешайте мед и орехи до получения однородной массы. Полученную смесь поставьте в холодильник на 1–2 дня. Затем разбавьте молоком и доведите до кипения. Полученную смесь принимайте 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Фруктовый салат(средство, повышающее иммунитет при простудных заболеваниях)

Требуется: 1 грейпфрут, 1 лимон, 1 апельсин, 1–2 ст. л. сахарной пудры, 150 мл мандаринового сока.

Способ приготовления. Фрукты очистите от кожуры и пленок и аккуратно выложите в глубокую миску слоями, посыпав каждый слой сахарной пудрой. Поставьте салат в темное место на 5—10 мин, чтобы фрукты дали сок, затем залейте салат мандариновым соком.

Успокаивающий чай с лимоном и душицей

Требуется: 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 2 ст. л. душицы, 1 лимон, 1 ст. л. ананасового сока, 1 ч. л. сахара, 350 мл воды.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник, засыпьте туда зеленый чай и измельченные листья душицы, заварите крутым кипятком. Накройте крышкой и дайте настояться в течение 30 мин.

Лимон тщательно вымойте горячей водой, нарежьте кубиками, засыпьте сахаром и залейте ананасовым соком,

оставьте на 15–20 мин, чтобы лимон дал сок.

Когда чай заварится, процедите его и добавьте лимон. Дайте настояться в течение 20 мин и пейте после каждого приема пищи.

Смесь из алоэ, меда и лимона(средство для лечения заболеваний легких)

Требуется: 100 мл сока алоэ, 100 г пчелиного майского меда, 1 лимон.

Способ приготовления. В небольшой керамической посуде смешайте сок алоэ и мед. Накройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на сутки.

Лимон очистите от кожуры и пленок и выжмите сок. После того как алоэ и мед полностью растворятся, полученную смесь смешайте с лимонным соком и дайте настояться в течение 6 ч. Полученное лекарство принимайте по 1 ст. л. три раза в день, за 20–25 мин до еды.

Отвар листьев майского лопуха(прекрасное средство при лечении хронических заболеваний горла и легких)

Требуется: 3–4 листа майского лопуха, 150 г водки (или 50 г медицинского спирта).

Способ приготовления. Листья лопуха промойте, просушите на полотенце и нарежьте небольшими полосками. Затем выложите в небольшую керамическую мисочку и залейте спиртом. Полученную смесь накройте крышкой и поставьте в теплое сухое и темное место на 3–4 дня. Полученный отвар можно принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день после еды или использовать для натирания грудной клетки при тяжелых случаях пневмонии.

Общеукрепляющий сок

Требуется: 250 мл гранатового сока, 50 мл негазированной (или слабогазированной) минеральной воды, 50 мл лимонного сока, 100 мл морковного сока, 1–2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. В небольшую емкость вылейте морковный и лимонный сок, засыпьте сахаром и дайте постоять в темном месте 1 ч, чтобы сахар растворился. Гранатовый сок разбавьте минеральной водой и перемешайте.

Затем полученную смесь из морковного и лимонного сока

вылейте в графин и аккуратно разбавьте гранатовым соком.

Каша витаминная

Требуется: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Хлопья залейте кипящим молоком, поставьте на огонь и доведите до кипения, добавьте сахар и поварите на медленном огне в течение 20 мин.

Пюре из картофеля и моркови

Требуется: 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 ч. л. соли, 50 г зелени петрушки, 100 мл молока, 1 л воды.

Способ приготовления. Картофель и морковь очистите от кожуры, нарежьте небольшими кубиками и залейте водой, посолите и варите в течение 30 мин. Затем слейте воду и разомните с подогретым молоком. Зелень петрушки измельчите и посыпьте ей готовое блюдо.

Филе из телятины с овощами

Требуется: 600 г филе телятины, 300 г лука, 150 г шампиньонов, 500 г моркови, 500 г брюссельской капусты, 1 ст. л. растительного масла, 1/4 л сухого белого вина, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Выложите мясо на сковороду, смазанную растительным маслом, поместите в духовку на 20 мин. Лук нарежьте мелкими кубиками. Очистите шампиньоны, нарежьте ломтиками. Капусту и морковь нарежьте крупными кубиками. Через 20 мин жарения добавьте к мясу лук и вино. Мясо потушите еще 10 мин. Время от времени мясо поливайте сверху вином. Добавьте к мясу грибы, потушите еще 15 мин. Отварите морковь и капусту в подсоленной воде в течение 15 мин. Подавайте к столу вместе с другими овощами.

Антрекот с луком

Требуется: 150 г говядины, 50 г мясного бульона, 100 г репчатого лука, 30 г говяжьего сала, 15 г хрена, 30 г зелени, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Кусок мяса слегка отбейте, посолите и обжарьте на сале до появления румяной корочки. Лук мелко нарежьте и обжарьте. При подаче к столу антрекот положите на овальное блюдо. Подавать мясо следует с гарниром из картофеля

или риса. Гарнир положите с одной стороны, с другой – мелко нарезанный хрен и жареный лук. Сверху все полейте мясным бульоном.

Говядина, тушенная с рисом

Требуется: 500 г говядины, 100 г риса, 100 г маргарина, 100 г белокочанной капусты, 100 г баклажанов, 200 г помидоров, 400 г картофеля, 100 г репчатого лука, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Говядину нарежьте ломтиками, а баклажаны и картофель – кубиками – и все по отдельности обжарьте на маргарине. Капусту ошпарьте подсоленным кипятком, лук обжарьте на маргарине. В сотейник уложите подготовленные овощи слоями, на них уложите мясо и рис. Сверху положите нарезанные половинками помидоры, залейте все бульоном и тушите до готовности мяса.

Рыба тушеная

Требуется: 700 г филе судака, 200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 1 лимон, 40 г растительного масла, 30 г зелени, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Порежьте рыбу на кусочки, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Мелко порежьте лук и обжарьте его до золотистого цвета, добавьте тертую морковь, помидоры и обжарьте еще раз. Затем выложите овощи в смазанную маслом утятницу, посыпьте тертой цедрой лимона и сверху выложите рыбу. Накройте крышкой и поставьте в разогретую духовку на 30 мин. Подавайте к столу на большом блюде, полив сверху соусом, в котором рыба варилась, и украсив сверху зеленью.

Рыба, маринованная с зеленым луком

Требуется: 1 кг свежей рыбы, 100 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки, лавровый лист – 2 шт., 1 ч. л. соли.

Для маринада: 1 стакан воды, 1 ст. л. столового уксуса, 200 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, лавровый лист – 2 шт., 1/5 ч. л. корицы, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Почищенную и нарезанную на небольшие куски рыбу натрите солью, положите в кипящую воду и варите с добавлением специй и ароматических кореньев в течение 10 мин. Сваренные куски рыбы выложите в стеклянную

посуду и залейте холодным маринадом.

Для маринада вскипятите воду, добавьте уксус и специи.

Затем положите в маринад лук, нашинкованный толстыми кольцами, еще раз вскипятите. Рыбу, залитую маринадом, поставьте на 5 ч в холодное место. Подавайте к столу, украсив зеленью.

Рубленые яйца с сыром

Требуется: 4 яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 100 г майонеза, 30 г свежей зелени.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую. Очистите, мелко порубите. Дольки чеснока измельчите, на крупной терке натрите сыр. Все перемешайте и заправьте майонезом. Выложите ингредиенты в салатницу, перемешайте, придайте массе форму горки. Сверху посыпьте мелко рубленной зеленью.

Сырный омлет с помидорами

Требуется: 2 яйца, 50 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, 100 г помидоров, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 30 г зеленого лука, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Яйца взбейте, добавив соль. Лук мелко нашинкуйте. Сыр нарежьте мелкими кубиками, смешайте с луком и яйцами. Массу вылейте на сковороду с раскаленным маслом и жарьте омлет до готовности, накрыв сковороду крышкой. Затем снимите омлет со сковороды и поставьте в теплое место. Помидоры ошпарьте, очистите от кожуры, нарежьте ломтиками и обжарьте. Готовые помидоры выложите на тарелку, на них положите омлет.

Салат из апельсинов и киви

Требуется: 1 апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1,5 стакана апельсинового сока, 100 г лесных орехов.

Способ приготовления. Апельсин очистите, нарежьте ломтиками. Киви очистите и порежьте дольками. Апельсиновый сок добавьте к творогу, перемешайте. Орехи измельчите и добавьте к творогу. Творог положите на тарелку, сверху уложите дольки фруктов, посыпьте орехами.

Блюдо следует есть сразу же после приготовления, так как в свежих киви содержится фермент, расщепляющий белок, от этого творог может стать горьким.

Салат весенний

Требуется: 200 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г растительного масла, 50 г зеленого лука, 30 г зелени (петрушка, укроп, листья салата), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мелко порежьте все ингредиенты, посолите, заправьте растительным маслом и перемешайте.

Редька с маслом

Требуется: 500 г сладкой редьки, 120 г растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очистите редьку от кожуры. Натрите на крупной терке, переложите в эмалированную посуду, посолите и заправьте растительным маслом.

Салат зеленый

Требуется: 1 кг свежих огурцов, 300 г редиса, 4 яйца, 200 г сметаны, 30 г листьев салата, 10 г зелени укропа и петрушки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Огурцы и редис нарежьте ломтиками, измельчите зелень. Сварите яйца вкрутую, мелко порубите их. Все ингредиенты переложите в салатник, перемешайте, посолите, заправьте сметаной.

Салат витаминный

Требуется: 1 кг свежих огурцов, 100 г шпината, 1 лимон, 50 г киндзы, 30 г листьев салата, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Огурцы нарежьте ломтиками, измельчите шпинат, листья салата, зелень. Все перемешайте и посолите.

Отожмите сок из лимона, полейте салат. Мякоть лимона измельчите, добавьте в салат. Все тщательно перемешайте. Салат готов к употреблению.

Салат из картофеля и кальмаров

Требуется: 300 г картофеля, 200 г мяса кальмаров, 150 г молока, 2 яйца, 20 г зелени укропа, 10 г листьев салата, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сварите мясо кальмара и яйца,

нарежьте ломтиками, выложите на одно блюдо. Картофель мелко нарежьте, залейте молоком и потушите на медленном огне в течение 15 мин. Готовый картофель выложите на блюдо, к кальмарам. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Тыква, фаршированная рисом и яблоками

Требуется: 1 кг тыквы, 250 г риса, 1 кг яблок, 500 г молока, 300 г сливок, 100 г сахарной пудры, 100 г меда, 50 г сахара.

Способ приготовления. Тыкву очистите от семечек и кожуры. Смажьте тыкву изнутри медом. Рис промойте в холодной воде, залейте водой, посолите и варите на медленном огне 10 мин. Затем влейте в рис молоко и варите, добавив сахар, до готовности. У яблок удалите сердцевину, порежьте дольками и смешайте с рисом. Сливки взбейте до образования пены с сахарной пудрой и смешайте с рисом. Начините тыкву рисово-яблочной начинкой, соедините обе половинки и поставьте в разогретую духовку на 30 мин. Подавать в холодном виде.

Кисель клюквенный

Требуется: 250 г клюквы, 250 г сахара, 60 г крахмала, 1/4 л сливок, 500 г воды.

Способ приготовления. Клюкву разомните деревянной ложкой, полученное пюре залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, перемешайте и слейте в отдельную посуду клюквенный сок. Клюквенную мезгу залейте водой в пропорции 1:5 и прокипятите 5 минут. Отвар процедите, добавьте сахар и вскипятите.

В холодной воде разведите крахмал и влейте в кипящий отвар, непрерывно помешивая. Влейте туда же клюквенный сок, перемешайте и поставьте охлаждаться. Охлажденные сливки взбейте в крепкую пену и выложите на каждую порцию киселя.

Лимонный напиток

Требуется: 250 г молока, 1 лимон, 1 яйцо, 100 г сыра, 60 г сахара.

Способ приготовления. Молоко доведите до кипения и охладите. Сыр натрите на крупной терке. Желток отделите от белка. Желток немного взбейте с сахаром. Выжмите сок из лимона. Залейте в миксер охлажденное молоко, добавьте тертый сыр, влейте сок лимона и желток с сахаром. Взбивайте эту массу в течение 1 мин. Напиток сразу же разлейте по стаканам.

Вместо лимона можно использовать малину, клубнику или персики.

Компот из сухофруктов

Требуется: 500 г воды, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 г чернослива, 50 г сушеных яблок, 200 г сахара. 1 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Сушеные фрукты промойте в воде. Каждый вид фруктов положите в отдельную посуду, залейте кипятком, добавьте равномерно сахар в каждую кастрюлю и варите при слабом кипении. Сушеные яблоки варятся 30 мин, курага и чернослив – 15 мин, изюм – 5 мин. Готовые фрукты соедините в одной посуде и залейте кипящим сиропом с лимонной кислотой.

Глава 2 Болезни системы крови

Лечебное питание по группам крови

В теле здорового взрослого человека циркулирует около пяти литров крови. Кровь, воистину, является жизнетворной жидкостью, недаром во все времена ее называли «рекой жизни», поскольку без нее человеческая жизнь просто невозможна.

Она обеспечивает жизненно важные органы всеми необходимыми веществами, которые нужны для нормального функционирования человеческого организма.

Кровь состоит из четырех основных компонентов: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и плазма, каждый из которых выполняет свою функцию.

Рассмотрим каждый из них в отдельности.

Эритроциты, или в простонародье красные кровяные клетки, отвечают за транспортировку кислорода от легких к органам человека. Лейкоциты, или, как нам привычнее, белые кровяные клетки, отвечают за борьбу с атакующими организм инфекциями, защищают его от болезней и вирусов. Тромбоциты – отвечают за свертываемость крови, что предохраняет организм от летальной кровопотери при травмах и порезах, а плазма – является той самой транспортной средой для кровяных клеток, перемещая их по человеческому телу. Каждый элемент крови необходим организму для нормального функционирования, недостаток или переизбыток каждого из них приводит к серьезным и даже смертельным заболеваниям.

В настоящее время кровь достаточно изучена, ученые могут практически все: определить состав крови, группу, резус. По желанию человека группа крови фиксируется в его паспорте на случай различных чрезвычайных ситуаций. Современная медицина открыла новое направление в изучении человеческой крови – питание по группам крови, которое не просто помогает человеку всегда быть в отличной форме, но и избежать многих болезней.

Ученые выделяют четыре группы крови, которые получили свое название по антигенам – биохимическим компонентам, ее отличающим. Что же такое антигены? На медицинском языке – это очень сложное явление, но простыми словами можно сказать, что антигены – это своеобразные индикаторы, которые находятся на поверхности клеток нашего организма, именно они и вызывают выработку и образование антител, которые формируют неповторимый состав каждой группы крови.

Таким образом, каждая группа крови имеет свой строгий химический состав и свой антиген, наличие этих антигенов мы

отразим в небольшой таблице:

Группа крови	Антиген
Группа крови А (2)	А
Группа крови В (3)	В
Группа крови АВ (4)	А и В

Что же такое питание по группам крови? На чем оно основано?

В общих словах, это употребление в пищу тех продуктов, которые подходят определенной группе крови. Данный рацион питания обеспечивает ее, а значит, и весь организм всеми необходимыми питательными веществами, не нанося вред структуре и составу крови и пищеварительной системы. Несмотря на то что эта отрасль гемологии – науки о крови (гемо – кровь, логос – изучаю) – получила широкое распространение совсем недавно, зародилась она достаточно давно.

Ученые, занимающиеся исследованием крови, связывают возникновение групп крови с определенными историческими и социальными условиями, в которых развивались люди. Далее совершим небольшой исторический экскурс.

В те далекие времена, когда на Земле еще было мало людей, а по полям бродили стада животных, стали зарождаться первые человеческие поселения. Огня не было, и люди питались только тем мясом, которое они смогли добыть охотой. Именно тогда возникла самая древняя 1-я группа крови, которая до сих пор является самой распространенной. В чем же ее особенность? Дело в том, что люди с этой группой крови питались только сырым мясом, жили там, где была живая пища, переходя с места на место, поэтому и по сей день основным продуктом этой группы крови является именно мясо, которое несет им все необходимые питательные вещества, заряжает энергией и делает их иммунную систему сильнее и крепче.

Немного позже, когда люди уже не просто добыли огонь, научились ловить рыбу и разводить некоторых животных, но и стали немного разбираться в том, что их окружает, появились первые сельскохозяйственные общины, которые питались в основном злаками, растениями, кореньями, листьями и прочим

«подножным» кормом. В этот период на земле появляется новая группа людей, обладающая 2-й группой крови. Вследствие несколько иных условий обитания, эта группа обладает другими качествами, нежели 1-я, у нее более сильная иммунная система, позволяющая бороться со многими инфекциями и болезнями. Пищевая система людей с этой группой крови приспособлена к питанию, которое пополняет организм всеми необходимыми веществами в основном за счет белка и растительных жиров, которые в большей степени находятся именно в растениях и злаках, что касается животной пищи, то для этой группы наиболее оптимальны морская и речная рыба.

15 000—10 000 лет до н. э. люди стали собираться в общины. Они поняли, что к неблагоприятным условиям окружающей природной среды надо приспосабливаться: научились разводить скот, готовить пищу на костре и строить примитивные жилища. В этот период люди кочевали с места на место, осваивая все новые и новые земли. Приблизительно в это время возникает особая группа людей, наделенная 3-й группой крови. Эти люди – «кочевники» – были не привередливы к пище, питались мясом, молоком, злаками, растениями и всем, что удавалось найти. В связи с этим 3-я группа крови как бы впитала в себя все особенности 1-й и 2-й групп, но приобрела и свои характерные особенности. Человек с 3-й группой крови обладает хорошей выносливостью и быстро приспосабливается к изменяющимся условиям жизни.

Примерно 10–15 веков назад, когда человек уже жил в достаточно цивилизованном мире, умел искусно готовить пищу, имел представление об определенных культурных нормах поведения, при практически неизвестных ученым– гематологам обстоятельствах возникла самая сложная, самая редкая и практически не не изученная 4-я группа крови. Об этой группе практически ничего не известно, она до сих пор остается загадкой для исследователей. Люди, в венах которых течет такая кровь, обладают большей частью особенностями 2-й и 3-й групп, как видно по наличию двойного антигена, однако четкого представления об этой группе крови у ученых пока нет.

Итак, мы рассмотрели общие особенности каждой группы крови, теперь поговорим о том, чем же может быть полезно питание по группам крови.

Опытный врач по одному анализу крови может сделать определенные выводы об общем состоянии организма, а также получить информацию о заболеваниях, которыми страдает человек. Наша кровь реагирует абсолютно на все изменения в организме, на все вирусы и инородные вторжения.

Каждая группа крови обладает особыми качествами, поэтому питание – это основное средство для абсолютного здоровья.

Еще один аспект питания по группам крови, который наверняка заинтересует всю прекрасную половину человечества, – это шикарная фигура. В настоящее время проблема лишнего веса весьма актуальна. Все отлично понимают, что излишний жир, накапливающийся в организме, ни к чему хорошему не приводит, он провоцирует сердечно-сосудистые, гематологические заболевания, ухудшение общего самочувствия и понижение жизненного тонуса.

Питание по группам крови – это способ, не отклоняясь от своих привычек и не изводя себя нудными и неприятными диетами (которые, кстати сказать, не приводят ни к чему, кроме заболеваний эндокринной системы), сбросить лишний вес и оздоровить весь организм.

Люди, которые опробировали этот метод на себе, давно поняли, что питание по группам крови – это не просто модное течение, которое, кстати сказать, получило широкое распространение во всем мире, это еще и отличный способ избежать множества болезней, причем не только кровеносной системы, но и всего организма. Рацион человека, который хочет быть здоров, обязательно должен быть согласован именно с его группой крови. Перефразируя известную песню, выведем новый лозунг – «если хочешь быть здоров, приведи свой пищевой рацион в соответствие со своей группой крови».

Описание болезней

Заболевания кровеносной системы во все времена считались самыми опасными. И даже в XXI веке они остаются самыми распространенными и самыми страшными, несмотря на то что современная медицина шагнула далеко вперед в области излечения этих болезней. В подтверждение этому можно привести следующую статистику. В настоящее время каждый второй ребенок рождается с анемией, каждый двадцатый ребенок из них умирает.

Как же проявляются заболевания кровеносной системы? Во-первых, это общее недомогание. Дело в том, что «больная» кровь просто не может обеспечить сложный организм всем, что ему необходимо. Человек не может жить полноценной жизнью: он слаб, вял, апатичен, особенно часто эти симптомы проявляются в детском возрасте. Появление перечисленной симптоматики является сигналом для проверки на анемию. Дело в том, что в крови нормального человека эритроциты, тромбоциты и лейкоциты находятся в равновесии, при анемии один из этих элементов выражен неярко и крови не хватает питательных веществ.

Вторым по значимости заболеванием является несвертываемость крови (гемофилия). В состав крови входят тромбоциты, которые создают тромбы, способствующие быстрому заживлению ран и восстановлению поврежденных тканей. В крови больных гемофилией не вырабатывается достаточное количество тромбоцитов, поэтому малейшее повреждение кожных покровов вызывает обильное кровотечение, остановить которое можно только при помощи лекарственных препаратов.

Еще один симптом «неполадок» в кровеносной системе человека – бледность кожных покровов, синяки под глазами и в области рта. Кровь нормального человека вырабатывает достаточное количество красных кровяных телец – эритроцитов – которые обеспечивают пополнение органов всеми необходимыми веществами и придают человеческой коже естественный розовый оттенок. При поражении крови красных кровяных телец не хватает, активность эритроцитов снижена, что приводит к ослаблению иммунитета, снижая сопротивляемость организма всем заболеваниям и инфекциям. А вот преобладание в крови белых кровяных телец – лейкоцитов приводит к заболеваниям нервной системы, головного мозга, так как кровь не может поставлять мозгу все необходимые ему вещества. Этот симптом в первую очередь свидетельствует о таких заболеваниях крови, как

лейкемия, микросфероцитарная анемия, эритроцитоз и прочие заболевания.

Мы перечислили основные симптомы, которые свидетельствуют о болезнях кровеносной системы, на самом деле самих болезней гораздо больше и симптомов гораздо больше, поэтому залогом здоровья в этом случае может быть только регулярное посещение врача и… правильное питание.

Лечебная диета

Заболевания кровеносной системы – это не те заболевания, которые можно вылечить традиционными способами, они требуют более серьезного и более квалифицированного лечения. Заниматься самолечением в такой ситуации не просто неэффективно, но и опасно, так как это может еще больше усугубить заболевание. Правильное питание – это отличный способ помочь организму справиться с болезнью, но этот способ, безусловно, необходимо сочетать с медикаментозным лечением. При заболеваниях крови необходимо уделять особое внимание пище, которую вы едите.

Болезни крови очень часто происходят от того, что в организме не хватает витаминов и минеральных веществ, которые дают организму энергию, чтобы бороться с болезнями и инфекциями. Витамины, жиры, белки, углеводы и минеральные вещества – все это необходимо каждому организму.

Кровь человека – это «река» его жизни, которая постоянно должна подпитываться изнутри, поэтому при питании людей, страдающих заболеваниями кровеносной системы, необходимы абсолютно все витамины и минералы, белки и углеводы.

При заболеваниях кровеносной системы организму человека нужно железо. Показаны все продукты, содержащие железо, – печень, мясо, бобовые (фасоль, горох, чечевица и прочие), гречневая каша, зелень (укроп, петрушка, салат, сельдерей и т. д.), фрукты (особенно виноград, гранат, яблоки, бананы и груши), ягоды (клюква, шиповник, вишня, слива и облепиха), а также рыбные продукты (особенно черная икра, богатая йодом и железом). Данные продукты питания восполняют железодефицит крови, повышая сопротивляемость организма инфекциям и разным заболеваниям.

При заболеваниях крови следует быть особенно внимательным к витамину С, но будьте осторожны!. С одной стороны, этот витамин просто необходим организму, но с другой стороны, цитрусовые фрукты, которые необычайно богаты витамином С, очень аллергенны, что оказывает пагубное влияние на больных. Белокочанная капуста, морковь, свекла, кабачки и огурцы – отличная альтернатива аллергенным цитрусовым фруктам.

Для людей, страдающих гемоглобинозами, важно помнить, что недостаточный уровень гемоглобина в крови – это не просто незначительное изменение, это большая опасность, которая может привести к необратимым последствиям. Поэтому при

подобных заболеваниях крови надо помнить о том, что вам необходим витамин D, который можно получить только из рыбных продуктов. Морская и речная рыба, особенно хек, минтай, белуга, горбуша и морской окунь – богатейший источник йода и витамина D. Салаты из морской капусты – прекрасное дополнение рациона при заболеваниях крови. Морские водоросли просто незаменимы при тромбоцитозе, поступая в кровь, они расщепляют жир, оставляя в крови только необходимые элементы.

Заболевания кровеносной системы приводят к необходимости ограничить употребление соли, так как излишнее ее содержание в крови приводит к повышению артериального давления и приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. То же самое можно сказать и о сахаре, который, несмотря на свою необходимость, может привести к непредсказуемым последствиям. Поэтому при заболеваниях кровеносной системы, особенно при анемии, лейкемии и тромбоцитозе, нужно максимально ограничить употребление соли, а вместо сахара лучше употреблять в пищу мед или сахарозаменители.

Особое внимание надо уделять воде, которая должна быть должна быть обогащена минеральными солями и микроэлементами. Важно помнить, что все вещества, поступающие в наш организм с жидкостью, переходят в кровь в два раза быстрее. При подобных заболеваниях (особенно это касается анемии и лейкемии) лучше отдать предпочтение натуральным сокам, без сахара и консервантов. Особо предпочтительны гранатовый (богатый железом), морковный (богатый каротином), виноградный и яблочный (богатый витамином С) соки и натуральная негазированная минеральная вода. А вот от кофе, крепкого чая и некипяченой воды лучше отказаться, так как содержащиеся в них вещества губительны.

Мы познакомили вас с продуктами, которые наиболее предпочтительны для людей, страдающих заболеваниями крови.

Нельзя не упомянуть о тех продуктах, которые надо полностью исключить из рациона больного или частично ограничить их употребление. Безусловно, нужно избегать чрезмерного употребления продуктов, богатых животными жирами, острой и консервированной пищи. В крови постоянно должны быть жиры, но в определенном соотношении, жирное мясо – свинина и баранина – нарушают это соотношение, вызывая ухудшение состояния больного.

Вареное куриное мясо – прекрасный диетический продукт, питающий кровь необходимыми минералами, а вот от мяса индейки и гуся лучше отказаться.

В отношении употребления овощей ограничений практически нет, так как все они являются прекрасным источником питательных веществ и витаминов. Для этой категории больных противопоказан только картофель, так как он богат крахмалом.

Следует сказать несколько слов о способах приготовления блюд, которые способствуют улучшению самочувствия при заболевания кровеносной системы. Если вам поставили диагноз «заболевание крови» (независимо от тяжести и этиологии), то от жареной пищи вам надо отказаться, так как вредные вещества, выделяющиеся при жарке, попадая в кровь, вызывают значительные нарушения и изменения. Наиболее оптимальный вариант – это вареная пища, она позволяет сохранить большее количество полезных веществ, витаминов и минералов, не оказывая на кровь пагубного влияния. Допустимо приготовление на пару или запекание в духовке или микроволновой печи при низком содержании животных жиров и соли.

Необходимо отдавать предпочтение растительным жирам, для заправки салатов лучше отказаться от майонеза, соусов, томата и других приправ. Наилучший вариант – это растительные масла: оливковое, соевое, кукурузное, рапсовое.

Рецепты

Настой от малокровия

Требуется: 1 ч. л. сушеной горькой полыни, 1 ч. л. сушеной душицы, 1 ст. л. меда, 500 мл воды.

Способ приготовления. Траву измельчите, поместите в небольшую кастрюльку и заварите крутым кипятком. Затем тщательно размешайте и, накрыв крышкой, поставьте в темное теплое место настаиваться в течение 30–40 мин.

По истечении необходимого времени настой процедите и добавьте мед. Тщательно размешайте и принимайте по 1/2 стакана два раза в день – утром и вечером.

Каша «Богатырь» с фруктами

Требуется: 1 стакан риса, 2,5 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 50 г зеленых яблок, 50 г черешни, 50 г изюма, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления. Рис промойте под проточной водой, молоко вскипятите. В кипящее молоко добавьте сахар и рис, варите при закрытой крышке в течение 20 мин. Яблоки очистите от кожуры, черешню отделите от косточек, изюм промойте и замочите на 15–20 мин.

Когда рис будет готов, добавьте фрукты и сливочное масло, перемешайте и настаивайте еще 20 мин.

Настой целебный

Требуется: 100 г сухих плодов шиповника, 2 ст. л. сахара, 5–6 веточек сушеной душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника измельчите, залейте 100 мл горячей воды и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время. Затем залейте оставшимся кипятком и закройте крышкой, дайте настояться в течение 1 ч и принимайте каждый день по 1 стакану после еды.

Домашний мультинектар

Требуется: 200 мл натурального гранатового сока, 200 мл натурального виноградного сока, 100 мл морковного сока с мякотью, 100 мл негазированной минеральной воды, 2–3 ст. л.

сахара.

Способ приготовления. Смешайте гранатовый и виноградный соки, разбавьте минеральной водой. В отдельной посуде смешайте морковный сок с сахаром и оставьте на несколько минут до полного растворения сахара. Затем аккуратно влейте полученный сироп в сок и тщательно размешайте.

Суп «Здоровье»

Требуется: 250 постной говядины с костями, 100 г говяжьей печени, 50 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 100 г зелени (петрушки и укропа), 2,5 л воды, йодированная соль.

Способ приготовления. Мясо и печень промойте и залейте водой, поставьте на огонь. Варите бульон в течение 1 ч с добавлением очищенной луковицы (чтобы бульон не был мутным, варите мясо без крышки). Когда бульон будет готов, выньте мясо и печень, нарежьте порционными кусками, бульон процедите, посолите, лук выньте.

Картофель и морковь очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками, запустите в бульон и варите в течение 20 мин. Затем запустите мясо и поварите еще 3–5 мин. Зелень измельчите и запустите в суп.

Настой на пяти травах

Требуется: 50 г сушеной травы чистотела, 50 г аптечной ромашки, 50 г душицы, 50 г зверобоя, 50 г крапивы двудомной, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 л воды, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Травяной сбор заварите крутым кипятком и, закрыв махровым полотенцем, оставьте на 1 ч настаиваться в темном теплом и сухом месте. После того как трава заварится, процедите и добавьте сахар и яблочный уксус, тщательно перемешайте. Принимайте по 1/2 стакана за 30 мин до еды три раза в день.

Средство от белокровия

Требуется: 250 г липового майского меда, 100 г клубники, 2 ст. л. гранатового сока.

Способ приготовления. Мед растопите на водяной бане до образования сметанообразной массы. В небольшой миске разомните клубнику с добавлением гранатового сока. Затем в полученную смесь добавьте в мед и все хорошенько перемешайте. Дайте настояться, чтобы клубника растворилась в меде.

Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

Настойка калины и рябины от белокровия

Требуется: 100 г ягод калины, 100 г ягод рябины, 1/2 стакана сахара, 200 г водки (или 100 г спирта).

Способ приготовления. В небольшой миске разомните калину с сахаром, дайте настояться в течение 20 мин, чтобы сахар окончательно растворился. Затем в темную бутылку положите ягоды рябины, выложите смесь калины и сахара и залейте спиртом. Поставьте в темное прохладное место на 3–4 дня. Полученный настой принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день.

Салат весенний(для профилактики заболеваний крови и сердечно-сосудистой системы)

Требуется: 100 г зеленой редьки, 1 ст. л. гречишного меда, 50 г листьев крапивы, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Способ приготовления. Редьку очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, листья крапивы промойте, ошпарьте кипятком, просушите и нарежьте тонкими полосками. Затем в небольшой миске смешайте мед и яблочный уксус. Подготовьте салатник, выложите в него редьку и крапиву, заправьте смесью меда и яблочного уксуса.

Отвар общеукрепляющий

Требуется: 50 г травы пустырника, 50 г травы зверобоя, 50 г аптечной ромашки, 1–2 веточки душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор (кроме душицы) заварите крутым кипятком и, закрыв крышкой, поставьте в темное место на 20 мин. Затем в отвар добавьте веточки душицы и дайте настояться в течение еще 5 мин.

Перед употреблением отвара несколько раз процедите его. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Десерт «Здоровяк»

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 50 мл молока, 1 ст. л. сахара, 150 г зеленых яблок, 100 мл виноградного сока.

Способ приготовления. Овсяные хлопья замочите в молоке, подсластите и оставьте в темном месте до тех пор, пока хлопья не разбухнут и не впитают все молоко. Яблоки очистите от кожуры и

нарежьте дольками, выложите их на дно салатника, сверху толстым слоем выложите овсяные хлопья и залейте все виноградным соком.

Отвар горький

Требуется: 100 г сухой травы чистотела, 80 г лимонного сока, 1—2 веточки душицы, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву чистотела измельчите и заварите крутым кипятком, накройте крышкой, обмотайте махровым полотенцем и поставьте в темное место на 30 мин. По истечении 10–15 мин добавьте душицу.

В небольшой керамической миске смешайте лимонный сок и сахар (важно, чтобы сахар полностью растворился). Процедите травяной отвар через мелкое ситечко и смешайте с лимонным соком.

Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Суп «Золотой петушок»

Требуется: 300 г курицы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука 50 г зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. соли.

Способ приготовления. Курицу отварите в слегка подсоленном бульоне с луковицей в течение 40 мин. Когда бульон будет готов, курицу достаньте и нарежьте на порционные куски. Морковь натрите на мелкой терке или нарежьте тонкой соломкой, зелень укропа и петрушки измельчите. Затем в процеженный бульон выложите морковь, кусочки курицы и варите еще в течение 10 мин. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте свежей зеленью.

Щи «диетические»

Требуется: 300 г постной говядины, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г зелени петрушки и укропа, 50 г свеклы, 1 ст. л. соли.

Способ приготовления. В кипящую воду положите нарезанную на кусочки говядину и очищенную луковицу, варите в течение 1 ч.

После чего выньте мясо, нарежьте на порционные куски, бульон процедите. Морковь натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте тонкими полосками, свеклу нарежьте кубиками. В кипящий бульон положите капусту, свеклу, через 10 мин морковь, затем запустите мясо, поварите еще в течение 5 мин. Подавайте

щи со свежей зеленью.

Суп «Легкий»

Требуется: 300 г постной телятины, 200 г щавеля, 1 яйцо, 50 г нежирной сметаны, 0,5 ст. л. соли.

Способ приготовления: Мясо отварите в подсоленной воде. Мясо выньте, нарежьте небольшими кусочками. Листья щавеля отделите от стебельков, промойте, ошпарьте кипятком и протрите через сито до получения пюреобразной массы. Яйцо сварите вкрутую, нарежьте ломтиками. В кипящий мясной бульон положите кусочки мяса, протертый щавель, яйцо, соль.

Поварите суп еще 3–5 мин. Подавайте суп, заправив сметаной.

Вареное мясо с овощами

Требуется: 1 кг говядины, 200 г моркови, 70 г свеклы, 200 г зелени (укропа, петрушки, салата), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Говядину нарежьте на порционные куски, отварите в подсоленной воде до полной готовности. Овощи отварите до полуготовности в подсоленной воде, очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. Оставьте остывать. Зелень промойте и просушите, разложив на полотенце, затем мелко порубите. На большое блюдо выложите куски мяса, затем положите слой моркови и свеклы. Сверху полейте мясным бульоном, посыпьте зеленью.

Говядина, тушенная с овощами

Требуется: 600 г говядины, 150 г моркови, 100 г кореньев петрушки, 50 г нежирной сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите от пленок и отварите в бульоне до полуготовности (примерно 40 минут).

Морковь и коренья нарежьте, положите в глубокую сковороду, посолите, влейте 0,5 стакана бульона и бульон и тушите на слабом огне под крышкой до готовности. Вареное мясо выньте из бульона, нарежьте на порции, уложите на блюдо вместе с овощами, полейте сметаной.

Курица тушеная

Требуется: 1 кг курицы, 50 г нежирной сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 1 стакан воды, 3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Курицу нарежьте на порционные куски, посолите и слегка обжарьте на раскаленном оливковом масле. Затем переложите обжаренную курицу в утятницу, залейте сметаной, добавьте воды, чтобы она покрывала куски, тушите на медленном огне в течение 30 мин.

Салат из утки

Требуется: 350 г мяса утки, 150 г огурцов, 200 г майонеза, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо утки отварите в подсоленной воде, нарежьте мелкими кусочками, огурцы нарежьте кубиками. Все смешайте, полейте майонезом, посолите.

Салат из отварного мяса и птицы

Требуется: по 200 г мяса говядины и птицы, 4 яйца, 100 г зеленого горошка, 250 г легкого майонеза, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Говядину и птицу отварите в слегка подсоленной воде и нарежьте небольшими кусочками. Яйца разрежьте на четыре-шесть частей и уложите на дно салатника, сверху положите заправленное майонезом мясо и птицу, затем все это засыпьте горошком и подсолите по вкусу.

Десерт «Яблоки на снегу»

Требуется: 200 г зеленых яблок, 400 г нежирного творога, 150 г сахарной пудры, 100 г грецких орехов, 1 пакетик ванилина, 50 г нежирной сметаны.

Способ приготовления. Творог соедините с сахарной пудрой и ванилином, добавьте сметану, перемешайте. Грецкие орехи измельчите, добавьте в творог. Яблоки очистите от кожуры и, нарезав ломтиками, выложите ими дно вазочки, затем сверху выложите творожную массу и снова яблоки. Сверху десерт посыпьте сахарной пудрой.

Десерт «Клубничка»

Вам потребуется: 200 г вишни, 100 г сливы, 100 г клюквы, 0,5 стакана фруктового сиропа, 500 г молока.

Способ приготовления: Ягоды очистите от веточек и листьев, уложите в небольшие вазочки вперемешку. Залейте прокипяченным и остуженным молоком, смешанным с фруктовым сиропом.

Десерт «Слива в шоколаде»

Требуется: 750 г сливы, 150 г молочного шоколада, 100 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Сливу промойте, очистите и просушите.

Шоколад поломайте на небольшие кусочки и растопите на водяной бане, помешивая до получения однородной жидкой массы, остудите до теплого. Сливы наколите на деревянные палочки, обмакните в шоколад, затем дайте застыть. Сливы положите на тарелку и оставьте на 1 ч в прохладном месте.

Подавайте с мороженым или взбитыми сливками.

Конфеты из клюквы

Требуется: 2 яйца, 200 г сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г клюквы.

Способ приготовления. Белки отделите от желтков. Белки соедините с сахаром и разомните деревянной ложечкой до получения пышной массы белого цвета. Затем добавьте лимонный сок, быстро перемешайте, пока масса не загустеет. Ягоды клюквы промойте и высушите, каждую ягоду обмакните в полученную смесь и выложите на тарелку, смазанную воском или несоленым сливочным маслом. Поставьте в холодильник на 2 ч.

Глава 3 Болезни органов пищеварения

Описание болезней

Чаще всего заболевания органов пищеварения напрямую связаны с неправильным питанием. Тошнота, острые боли в животе, чувство дискомфорта – вот те симптомы, которые сопровождают течение многих заболеваний кишечника, например колит и гастрит. Повторяясь каждый раз после приема пищи, они способны вызвать у больных отвращение к еде.

Другие заболевания органов пищеварения сопровождаются плохим аппетитом или его полным отсутствием, чувством тяжести в животе, повышением температуры тела. Течение болезни сопровождается жидким стулом, возникновением неприятного горького привкуса во рту, усилением слюноотделения.

Часто заболевания сопровождаются нарушением секреторной и моторной функций кишечника, что приводит к такому неприятному явлению, как запор. При запорах больной чувствует повышенную утомляемость, слабость, головные боли. Чувство тяжести, переполнения и вздутия живота, урчания в кишечнике. Возникает ощущение неполного опорожнения после посещения туалета, иногда возможны нерезкие боли в нижних отделах живота, преимущественно слева.

Возможны обострения заболеваний органов пищеварения под воздействием различных факторов, например перегревания на солнце, переохлаждения, инфекционных заболеваний. В периоды обострений возникает диарея или чередование запоров с послаблением кишечника, боли в животе, преимущественно в нижних отделах, рвота.

Лечебная диета

Заболевания органов пищеварения часто носят хронический характер: периоды обострения сменяются периодами видимого улучшения. Желудочно-кишечные заболевания угнетают и приводят в упадок нервную и мышечную ткани органов пищеварения. Для того чтобы нормализовать работу системы пищеварения, следует приложить немало усилий. Прежде всего нужно больше внимания уделять качеству употребляемых в пищу продуктов. Важно, чтобы в организм своевременно поступали все необходимые витамины и минералы, чтобы пища была разнообразной и питательной. Приложить все усилия, для того чтобы в организм вновь не попали те вещества, которые вызвали отравление.

После того как человек уже заболел, именно от него будет зависеть, сможет он привести организм в нормальное состояние. Для этого следует соблюдать определенные правила.

Прежде всего нужно выработать оптимальный для данного человека режим питания. Следующим шагом будет установление своей собственной диеты в соответствии с характером заболевания и личными пристрастиями в еде каждого человека. Важно учитывать все показатели, для того чтобы не навредить больному организму.

Прежде чем выбирать диету, следует проконсультироваться со специалистом, который поставит точный диагноз и сможет определить те продукты, которые больному следует употреблять и от которых лучше отказаться. Однако существуют такие диеты, которые подходят практически для всех случаев заболевания органов пищеварения. Человек самостоятельно способен выделить те симптомы, которые подтвердят его опасения относительно наличия у него той или иной болезни. Именно правильно подобранный набор продуктов способен нормализовать работу кишечника и других органов пищеварения.

Так, для улучшения состояния при гастритах после 1–2 дней голодания назначается жидкая максимально щадящая диета, которая продолжается в течение нескольких дней. В рацион питания больного, придерживающего данной диеты, могут входить белые сухари, сливочное масло, протертый творог, кефир, каша манная и рисовая на воде или на бульоне, куриные и рыбные фрикадельки, кисели, травяные чаи.

При обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует применять дробное питание каждые два часа, на ночь выпивать стакан молока. Эта диета

немного иная, чем, та что описана выше. Она включает в себя молоко, супы молочные из круп с маслом, сливочное масло, сливки, яйца всмятку или паровой омлет, жидкие молочные каши из манной крупы или протертого риса, кисели или ягодные желе. Отвар шиповника, сырые овощные, ягодные и фруктовые соки (некислые).

Позже пищу следует употреблять шесть раз в день. В состав диеты входит: чай с молоком или сливками. Некислые соки из сырых овощей, ягод и фруктов. Белый черствый хлеб, белые сухари, сухое печенье, бисквит, масло сливочное, свежий творог, сливочные сырки, некислая сметана. Вегетарианские супы с добавлением протертых овощей, а также яйца всмятку, паровой омлет, вареная рыба, отварное куриное мясо, каша из любых круп на молоке с маслом, макароны. Зелень, овощи в виде пюре, вареные или запеченные. Отвар шиповника, компот, снежок, кисели некислые. Поваренная соль в нормальных количествах.

В период выздоровления можно перейти на другую диету, в состав которой входят мясо или рыба нежирных сортов, нежирная ветчина, неострые сыры, овощи и фрукты вареные.

Хлеб белый черствый, сухари, сухое печенье, масло сливочное. Яйца и яичные блюда, мучные блюда. А вот от употребления сдобного и горячего теста лучше отказаться. Молоко показано в зависимости от индивидуальной переносимости. Соус мясной, пряности в незначительном количестве, чай, какао, кофе, сливки, кефир, простокваша.

Для лечения запоров следует максимально разнообразить питание. Продукты должны усиливать моторную функцию кишечника. Больше сухофруктов – чернослив, урюк, инжир, изюм. Гречневая каша рассыпчатая, простокваша, яичные блюда.

Можно к обычной диете добавить употребление настоев лечебных трав. Так, например, душица регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливает секреторную и моторную функции пищеварительного тракта. Крапива восстанавливает слизистую оболочку кишечника. При запорах хорошо помогает отвар из семян лопуха. Сок подорожника и отвар из сухих листьев применяются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Выделяют целый ряд растений, которые хорошо регулируют деятельность органов пищеварения (улучшают секреторную и моторную функцию желудка и кишечника). Это лист березы, лист брусники, буковица, гусиная лапчатка, душица, одуванчик (лист и корень), подорожник, лист смородины, спорыш, шалфей, льнянка, полынь горькая, тмин, цикорий, укроп, чабрец и череда.

В домашних условиях из лекарственных трав можно

приготовить настои и отвары. Рекомендуется использовать аптечное сырье, а при изготовлении пользоваться рекомендациями, помещенными на упаковке. Сбор из лекарственных растений можно заготовить и самостоятельно. Однако следует помнить, что содержание целебных веществ в разных частях растения не одинаково. Так же наличие лекарственных веществ и их состав зависит от времени сбора растений. Существует целый календарь для сбора лекарственного сырья. Поэтому, прежде чем заниматься самостоятельным сбором растений, следует ознакомиться с таким календарем.

Но все же не следует забывать и о том, чтобы отвары не смогут полностью заменить лекарственные препараты. И то, что пища должна быть богатой витаминами и минеральными веществами, также не стоит упускать из вида. Для правильного функционирования органов пищеварения питание должно быть полноценным и включать все вещества, из которых состоит человеческое тело. В пищевом рационе должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода.

Каждый человек должен сам определить для себя от каких продуктов ему становится хуже, а какие улучшают его самочувствие. От тех продуктов, которые ухудшают его самочувствие следует отказаться или употреблять в малом количестве. К числу таких прежде всего относится все соленое и жареное. Не стоит употреблять в пищу соленую селедку и консервированные огурцы. Также лучше отказаться от любого вида консервов. Пищу следует есть с минимальным количеством соли и специй. Причем продукты лучше варить. Мясо есть можно, но только не свинину. Можно употреблять в пищу курятину и рыбу, но также только в вареном виде.

При болезнях органов пищеварения можно не отказывать себе и в десертах. Это могут быть любые пироги из бисквитного теста, творожники и, конечно, кисели. Именно кисели должны стать самым любимым и наиболее привычным напитком для каждого человека.

Рецепты

Напиток из шиповника

Требуется: 2 стакана воды, 100 г ягод шиповника, 40 г изюма, 50 г сахара.

Способ приготовления. Ягоды шиповника, можно сушеные, тщательно промойте. Вскипятите воду, половину которой используйте для того, чтобы залить ягоды шиповника. Шиповник поставьте в теплое место на 15 мин для настаивания. Когда отвар настоится и немного остынет, процедите его через марлю. Остатки шиповника еще раз залейте кипятком на 30 мин. Затем снова процедите и соедините два отвара. Добавьте в напиток сахар и изюм. Все перемешайте. Напиток можно пить как в теплом, так и в холодном виде.

Настой при пищевых отравлениях

Требуется: 50 листьев мелиссы, 50 г листьев перечной мяты, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья мяты и мелиссы промойте под проточной водой, просушите на полотенце и измельчите. В заварочный чайнике налейте 1/2 л крутого кипятка и растворите в нем сахар. Затем положите в кипяток листья мяты и мелиссы, дайте настояться в течение 20 мин и долейте оставшиеся 1/2 л кипятка, накройте махровым полотенцем и дайте настояться в течение 20 мин. Принимайте по 1/2 стакана за 20 мин до каждого приема пищи.

Настой меда при гастрите (и других заболеваний с повышенной кислотностью)

Требуется: 1 ст. л. пчелиного меда, 250 мл. воды.

Способ приготовления. Мед растворите в стакане кипятка и дайте настояться в течение 20–30 мин, до тех пор, пока мед полностью не растворится. Полученный настой принимайте по 1 ч. л. за 1,5 ч до еды.

Суп «Диетический»

Требуется: 300 г постной курицы (лучше взять белое мясо), 100 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г

зелени укропа, соль, 3 л воды.

Способ приготовления. Курицу промойте, нарежьте на порционные куски и отварите в воде с цельной головкой репчатого лука в течение 1 ч. Когда бульон будет готов, запустите картофель (целиком) и натертую на мелкой терке морковь, поварите в течение 20 мин. Когда картофель будет готов, выньте его из бульона и разомните вилкой, затем запустите в суп. Суп посолите и посыпьте измельченной зеленью.

Травяной настой

Требуется: по 50 г листьев подорожника, полыни полевой, календулы лекарственной, ромашки аптечной, зверобоя и душицы, 40 г семян льна, 2 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор заварите крутым кипятком в небольшой кастрюльке, накройте крышкой, замотайте махровым полотенцем и поставьте в темное место на 2 ч. Семена льна заварите 1/2 стакана крутого кипятка и оставьте на 20 мин. Когда травы настоятся, процедите их через марлю и смешайте с соком семян льна, оставьте еще на 10 мин и принимайте по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Настой чистотела (прекрасное средство при нарушениях пищеварения)

Требуется: 2 ст. л. измельченных сушеных листьев майского чистотела, 25 г листьев мяты перечной, 25 г мелиссы, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья мяты и мелиссы промойте, просушите и измельчите. Травы смешайте в стеклянной или керамической посуде и заварите крутым кипятком. Посуду с настоем накройте махровым полотенцем и поставьте в темное сухое место на 2–2,5 ч. При тяжести в желудке и нарушениях пищеварения отвар принимайте по 1/4 стакана за 15–20 мин до каждого приема пищи, при серьезных заболеваниях желудка и язвенной болезни – по 1/2 стакана за 10 мин до еды.

Пшеничная каша

Требуется: 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке доведите до кипения воду. Затем добавьте туда пшеничную крупу и варите в течение 30–35 мин. После того как каша будет готова, оставьте ее под закрытой крышкой еще на 15–20 мин.

Отвар «Целебный»

Требуется: 20 г ноготков лекарственных, 20 г череды, 20 г картофельных цветков, 1 веточка душицы, 1 ч. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залейте крутым кипятком и поварите на медленном огне под закрытой крышкой в течение 3–4 мин. Затем добавьте сахар и проварите еще 1–2 мин. После чего снимите кастрюлю с огня, накройте махровым полотенцем и настаивайте 20–30 мин. Полученный отвар принимайте по 1/4 стакана за 20 мин до еды.

Кисель клубничный

Требуется: 300 г спелой клубники, 1 ст. л. сахара, 1,5 л воды, 1 ч. л. желатина.

Способ приготовления. Желатин залейте 250 мл теплой воды и мешайте до тех пор, пока желатин не растворится полностью. Ягоды клубники переберите от веточек и разомните с сахаром. Затем полученную смесь залейте водой и доведите до кипения. После того как клубника даст сок, поварите 3–4 мин, затем ягоды откиньте на дуршлаг. Полученный сок поставьте на огонь и, когда он закипит, аккуратно влейте в сок желатин. Интенсивно помешивая ложкой, чтобы не было комочков, кисель доведите до кипения и оставьте остывать.

Отвар черноплодной рябины(идеальное средство при тяжести желудка и нарушениях работы желудочнокишечного тракта)

Требуется: 350 г черноплодной рябины, 100 г сахара, 1 веточка душицы, 2–3 листика перечной мяты, 2 л воды.

Способ приготовления. Плоды черноплодной рябины промойте и просушите. В кипящей воде растворите сахар и сварите сироп.

В полученный сироп положите ягоды черноплодной рябины и варите в течение 10 мин. Когда отвар будет готов, добавьте в него мяту и душицу, подержите под закрытой крышкой 10 мин. Полученный отвар принимайте по 1/2 стакана за 10 мин до еды или во время еды.

Фруктовая каша

Требуется: 1 стакан пшенной крупы, 2 стакана воды, 50 г

клубники, 50 г малины, 3 ст. л. сахара.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке воду доведите до кипения. В кипящую подсахаренную воду запустите пшено и варите в течение 30 мин на тихом огне под плотно закрытой крышкой. После того как каша будет готова, оставьте ее еще на 5– 10 мин.

В большой мисочке разомните малину и клубнику с 2 ст. л. сахара. Затем полученную смесь выложите в кашу и хорошо перемешайте.

Смесь соков при пониженной кислотности

Требуется: 500 г моркови, 100 г клубники, 100 г пчелиного меда, 250 мл негазированной минеральной воды.

Способ приготовления. Морковь очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, отожмите сок. Клубнику переберите и разомните в отдельной мисочке. В минеральной воде растворите мед. В графин влейте морковный сок, затем добавьте клубничный сок и раствор минеральной воды и меда, все тщательно перемешайте и принимайте по 2 ст. л. за 20 мин до еды.

Картофельный сок при язвенной болезни

Требуется: 1 кг картофеля.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите от кожуры и проверните через мясорубку или натрите на мелкой терке. Затем полученную смесь аккуратно выложите в марлю и отожмите сок. Сок слейте в стакан и дайте отстояться, чтобы выделился крахмал, затем размешайте и принимайте по 1/2 стакана за 20 мин до еды.

Березовый настой

Требуется: 100 г почек березы, 1–2 веточки душицы, 20 г семян укропа, 1 л воды.

Способ приготовления. В небольшой керамической или стеклянной посуде заварите березовые почки 1/2 л крутого кипятка. Накройте крышкой и, замотав посуду махровым полотенцем, настаивайте в течение 30 мин. Затем таким же образом заварите семена укропа.

После того как все компоненты заварятся, процедите и слейте в отдельную посуду из темного стекла, добавьте душицу и оставьте в темном месте на 2–3 ч. Полученный отвар принимайте по 1/2 стакана за 10 мин до еды.

Тыква на пару

Требуется: 300 г тыквы, 100 г меда, 250 мл воды.

Способ приготовления. Тыкву очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. В отдельной мисочке растворите мед в горячей воде и залейте ей тыкву. Затем на водяной бане распарьте тыкву до мягкости, разомните до получения однородной массы. Полученное средство принимайте по 1 ч. л. после еды.

Чай с брусникой и смородиной (прекрасное средство для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта)

Требуется: 20 г листьев брусники, 20 г листьев черной смородины, 20 г листьев земляники, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья смородины, брусники и земляники ополосните кипятком и сложите в заварочный чайник, засыпьте сахаром и заварите крутым кипятком. Полученный чай оставьте на 15–20 мин настаиваться и пейте охлажденным.

Настой тмина при гастритах и колитах

Требуется: 100 г семян тмина, 50 травы шалфея, 1–2 веточки душицы, 150 г спирта.

Способ приготовления. В небольшую посуду из темного стекла положите семена тмина, измельченную траву шалфея и душицы и залейте спиртом. Посуду с полученной смесью плотно закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на 2–3 дня. Полученный настой процедите и принимайте по 2–3 капли, растворенные в 1/2 стакана воды, утром и вечером. Курс лечения – 1 месяц.

Травяной сбор при острых гастритах и колитах

Требуется: 20 г листа подорожника, 20 г мокрицы, 200 г гусиной лапчатки, 10 г листьев перечной мяты, 10 тысячелистника, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и смешайте в сухом виде. Затем в небольшой кастрюльке заварите полученную смесь крутым кипятком и, плотно закрыв крышкой, оставьте настаиваться в течение 2 ч. Отвар принимайте по 1/2 стакана три раза в день после еды.

Суп куриный

Требуется: 1 кг курицы, 200 г репчатого лука, 350 г картофеля, 30 г зелени укропа, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Куриное мясо залейте водой и варите 40 мин, добавив соль и очищенную луковицу. Готовую курицу достаньте, отделите мясо от костей и разрежьте его на небольшие кусочки. Картофель нарежьте на небольшие кубики. Бульон процедите и снова поставьте на огонь. Запустите в бульон картофель. Через 10 мин добавьте в бульон мелко нашинкованный лук, кусочки вареного мяса. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне в течение 5 мин. Подавать суп с добавлением рубленой зелени.

Суп с клецками

Требуется: 250 г молодой курицы, 400 г картофеля, 250 г муки, 1 яйцо, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 л воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сварите куриный бульон. Картофель порежьте небольшими кубиками, положите в кипящий бульон и посолите. Морковь и лук мелко нашинкуйте и добавьте в бульон. Муку просейте, насыпьте в чашку, посолите, добавьте яйца и воду. Вымесите крутое тесто. Чайной ложкой набирайте тесто и опускайте его в кипящий суп. Варите еще в течение 10 мин.

Суп с яичными хлопьями

Требуется: 250 г картофеля, 120 г мелкой вермишели, 3 яйца, 120 г растительного масла, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г вермишели, 50 г зеленого сладкого перца, 20 г зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. соли.

Способ приготовления. В кипящую воду опустите нарезанный кубиками картофель, посолите. Мелко порежьте лук, морковь, болгарский перец. Обжарьте овощи на растительном масле. Добавьте в бульон и варите 10 мин, затем засыпьте вермишель. За 5 мин до готовности влейте в суп яичные белки. Все тщательно перемешайте и добавьте нашинкованную зелень.

Суп хлебный

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 30 г изюма, 30 г сливок, 50 г яблок, 60 г сахара, 30 г корицы, 30 г клюквенного сока.

Способ приготовления. Поджарьте хлеб до образования

корочки. Залейте кипятком ржаные сухари, дайте настояться.

Процедите через марлю. Затем протрите кусочки сухарей через сито и соедините их с отваром от сухарей. Добавьте изюм, клюквенный сок, сахар, корицу и порезанные яблоки. Поставьте суп на огонь и кипятите его 5 мин. После чего остудите. Подавайте к столу суп холодным, желательно со взбитыми сливками.

Суп молочный рисовый

Требуется: 2 л молока, 300 г риса, 20 г изюма, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Молоко доведите до кипения, посолите и оставьте кипеть на 10 мин. Рис промойте и залейте водой. Размочите в воде изюм. По истечении 10 мин в кипящее молоко засыпьте, помешивая, рисовую крупу, дайте закипеть. Варите, помешивая, 5 мин. Положите в суп изюм и добавьте сахар. Варите на медленном огне до полной готовности. Подавайте в горячем виде.

Суп молочный с вермишелью

Требуется: 2 л молока, 250 г вермишели, 3 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Доведите молоко до кипения и кипятите на медленном огне в течение 5 мин, добавьте соль и медленно засыпьте вермишель, все время помешивая. Добавьте сахар. Варите суп до готовности, остудите и подавайте к столу.

Суп молочный с клецками

Требуется: 3 л молока, 300 г муки, 5 яиц, 40 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Смешайте муку с яйцами, посолите и замесите тесто. Хорошо вымесите, затем, раскатав тонким пластом, разрежьте на тонкие полоски, потом полоски – на небольшие кусочки. Молоко поставьте на средний огонь, когда молоко закипит, опустите в него клецки и варите на слабом огне, когда клецки всплывут, всыпьте в молоко сахар. Готовый суп снимите с огня, добавьте в него сливочное масло. Подавайте к столу в горячем виде.

Бульон с овощами и яйцом

Требуется: 400 г капусты, 400 г картофеля, 100 г репчатого лука, 2 л воды, 100 г моркови, 1 яйцо, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очищенный картофель порежьте кубиками. Морковь и капусту нашинкуйте. Воду доведите до кипения, в кипящую воду положите приготовленные овощи и лук. Отдельно сварите яйцо, затем порежьте его на мелкие кубики. Примерно через 20 мин после начала варки овощей, добавьте в бульон яйцо. Посолите и варите бульон до готовности в течение 20 мин.

Бульон с рисом

Требуется: 200 г риса, 2 л воды, 1 лавровый лист, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кипящую воду добавьте рис. Нашинкуйте морковь. Через 10 мин после начала варки добавьте в бульон морковь. Посолите, поперчите и варите до готовности в течение 15 мин.

Суп рыбный с перловой крупой

Требуется: 500 г рыбы, 300 г перловой крупы, 10 г черного перца горошком, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 20 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Замочите перловую крупу в теплой воде на час. Очищенную рыбу залейте водой, добавьте соль и нашинкованный лук. Варите на слабом огне в течение 30 мин. После этого куски рыбы достаньте из супа. Готовый бульон процедите и снова вскипятите. Засыпьте в него размягченную перловую крупу и варите 40 мин. За 10 мин до окончания варки добавьте в суп обжаренные лук и морковь. Готовый суп подавайте с добавлением зелени.

Каша манная

Требуется: 250 г манной крупы, 0,5 л молока, 30 г сахара, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Молоко доведите до кипения. В кипящее молоко, постоянно помешивая, всыпьте крупу. Постоянно помешивайте, чтобы не было комочков и каша была однородной. Варите 10 мин. Добавьте сахар, соль, все хорошо перемешайте.

Когда каша будет готова, положите в нее масло.

Каша гречневая с молоком

Требуется: 500 г гречки, 1 л воды, 750 г молока, соль, 50 г сливочного масла, 50 г сахара.

Способ приготовления. Воду посолите и вскипятите. Гречку промойте и засыпьте в кипящую воду. Доведите до кипения и убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой. Варите кашу 25 мин. Снимите с огня, добавьте в кашу сливочное масло.

Молоко вскипятите и остудите. Посуду с кашей накройте полотенцем и дайте настояться 15 мин. В каждую порцию каши добавляйте молоко.

Каша овсяная

Требуется: 250 г дробленой овсяной крупы, 500 г молока, соль, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Молоко поставьте на огонь и доведите его до кипения. В кипящее молоко всыпьте крупу, соль и варите на слабом огне. Варите 20 мин, постоянно помешивая. Снимите с огня после загустения. Добавьте в кашу сливочное масло.

Творожники

Требуется: 500 г творога, 500 г сметаны, 400 г муки, 1 яйцо, 60 г сахара, 10 г соли, 100 г растительного масла.

Способ приготовления. Творог разотрите до получения однородной массы. Добавьте в него соль и стакан муки. Яйцо взбейте с сахаром и соедините с творогом. Затем все смешайте с 0,5 стакана сметаны и катайте круглые творожные шарики. Каждый шарик обваляйте со всех сторон в муке. Разогрейте растительное масло, на нем обжаривайте творожные шарики. Когда одна сторона подрумянится, переверните творожники, чтобы они хорошо прожарились с обеих сторон. Подавайте к столу, добавляя к творожникам сметану.

Пудинг бисквитный

Требуется: 150 г маргарина, 200 г сахара, 300 г бисквита, 6 яиц, 30 г какао, 500 г кураги, 120 г сахарного сиропа.

Способ приготовления. Маргарин разотрите с половиной порции сахара, постоянно добавляя по одному желтку. Затем полученную массу перемешайте с какао. Бисквит залейте сахарным сиропом в отдельной посуде. Когда бисквит размокнет, добавьте в него желтково-масляную массу. Затем добавьте туда же промытую и мелко порезанную курагу. Отдельно взбейте оставшийся сахар с белками, после чего белки вмешайте в

приготовленную массу. Все выложить в смазанную маргарином и посыпанную мукой форму и запекайте в духовке в течение 50 мин. Готовый пудинг подавайте охлажденным. К пудингу хорошо подавать молоко.

Кисель яблочный

Требуется: 2 стакана воды, 4 яблока, 200 г сахара, 20 г крахмала, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семенное гнездо. Затем яблоки протрите через сито и отожмите сок. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Весь объем воды поставьте на огонь и доведите до кипения. Добавьте в кипящую воду свежевыжатый яблочный сок и разведенный крахмал. Тщательно перемешайте и всыпьте сахар. Повторно доведите кисель до кипения и варите на слабом огне 5 мин. Перед окончанием варки добавьте в кисель соль, это делается для того, чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка. Затем снимите кисель с огня и поставьте охлаждаться. Подавайте к столу в холодном виде.

Кисель молочный

Требуется: 0,5 л молока, 20 г крахмала, 100 г сахара, 1 пакетик ванилина.

Способ приготовления. Небольшую кастрюлю обдайте холодной водой, чтобы кисель не пригорал. Заполните эту кастрюлю молоком и поставьте на слабый огонь. Доведите молоко до кипения, добавьте в него сахар. Затем убавьте огонь до самого маленького и немного помешайте. Крахмал разведите в небольшом количестве холодного молока до полного растворения. Влейте его в кастрюлю с кипящим молоком и варите на слабом огне, помешивая, до закипания. Когда кисель закипит, снимите его с огня и добавьте в него ванилин. Подавайте кисель в охлажденном виде.

Кисель шоколадный

Требуется: 0,5 л молока, 30 г крахмала, 60 г какао, 2 яйца, 1/5 ч. л. корицы, 1 пакетик ванилина, 100 г сахара.

Способ приготовления. Молоко слегка подогрейте на слабом огне, добавьте ванилин и тщательно перемешайте. Разведите в небольшом количестве холодного молока крахмал, всыпьте туда же какао и корицу. Эту смесь вылейте в разогретое молоко,

перемешайте и доведите до кипения. Оставьте молоко на очень слабом огне. Яичные белки взбейте с сахаром до образования пены. Опустите эту смесь в кипящее молоко. Через 3 мин снимите с огня и охладите. Подавайте к столу в холодном виде.

Напиток из шиповника

Требуется: 2 стакана воды, 100 г ягод шиповника, 40 г изюма, 50 г сахара.

Способ приготовления. Ягоды шиповника (можно сушеные) тщательно промойте. Вскипятите воду, половину которой используйте для того, чтобы залить ягоды шиповника. Шиповник поставьте в теплое место на 15 мин для настаивания. Когда отвар настоится и немного остынет, процедите его через марлю. Остатки шиповника еще раз залейте кипятком на 30 мин. Затем снова процедите и соедините два отвара. Добавьте в напиток сахар и изюм. Все перемешайте. Напиток можно пить как в теплом, так и в холодном виде.

Глава 4 Болезни сердечно-сосудистой системы

Описание болезней

Заболевания сердечно-сосудистой системы – одни из самых опасных и порой неизлечимых болезней. Могут быть как врожденными, так и приобретенными в течение жизни. Но несмотря на серьезность тех или иных заболеваний, требуется серьезное и тщательное лечение.

Современная традиционная медицина за последнее время достигла немалых высот. Но применение лекарств – это не единственное условие полного выздоровления.

Огромную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний играет правильное питание.

Сердечно-сосудистые заболевания относятся к внутренним болезням. Спектр их широк и разнообразен. Одними из таких заболеваний являются аритмии. Аритмии могут быть вызваны нарушением сердечного ритма. Обычно они возникают в результате различных поражений экстракардинальных нервов, сердечной мышцы либо в результате поражений проводниковой системы.

Наиболее распространенным заболеванием является аритмия. Основные симптомы: замирание в области сердца, головокружение и одышка. При пароксизмальной форме приступы могут продолжаться от нескольких минут до часов. Обычно приступы возникают внезапно и могут осложняться чувством страха и неприятными ощущениями в области сердца. Часто больные могут жаловаться на тошноту и рвоту. Аритмия может вызвать сердечную недостаточность и гемодинамические нарушения. При синусовой аритмии больные жалуются на учащения сердечных сокращений при вдохе и замедления их при выдохе. Синусовая аритмия может встречаться у спортсменов в результате больших физических нагрузок.

От избыточного употребления животных жиров и углеводов возникает атеросклероз.

Гипертоническая болезнь характеризуется повышением артериального давления под влиянием отрицательных эмоций, неблагоприятных условий или в результате нервного перенапряжения. У больных наблюдаются повышенная потливость, головные боли, головокружения, бессонница и повышенная раздражительность. Может происходить резкое снижение работоспособности, частые приступы стенокардии, спазмы сосудов. Злокачественный вариант гипертонической болезни быстро прогрессирует у людей молодого возраста. Это может сопровождаться частичной или полной потерей зрения.

При церебральных формах гипертонической болезни у больных отмечаются частые головные боли, сопровождающиеся рвотой. Могут случаться инсульты в результате кровоизлияния в мозг.

Никто не застрахован от воспаления миокарда. Часто под подобным диагнозом скрывается сильное ожирение сердца. Но миокардит – это не болезнь, а лишь симптом различных заболеваний. Иногда миокардиты возникают при различных интоксикациях и нарушениях обмена (Базедова болезнь, отравление окисью углерода, аритмия, ожоги).

На почве общего невроза может возникнуть невроз сердца. В большинстве случаев он может быть следствием психических травм, инфекций, интоксикаций и переутомления. Больной ощущает боли в области сердца. Наблюдается постоянная плаксивость, ощущение тревоги, бессонница, головные боли, ощущение нехватки воздуха.

Приобретенные пороки сердца характеризуются ярко выраженной симптоматикой. Изредка могут возникнуть боли в области сердца, головокружения, увеличение пульсового давления. Диагноз могут установить при случайном обследовании. Отмечается бледность кожных покровов. Также больные могут жаловаться на сильную одышку при физических нагрузках, могут возникать приступы удушья, отеки на ногах. Часто пороки сердца возникают на почве ревматизма.

Основным симптомом сердечной недостаточности является сильная одышка. Если болезнь не лечить, то может возникнуть цирроз печени. На ранних стадиях заболевания обычно снижается работоспособность больного. В более тяжелых случаях больной становится инвалидом, требующим постороннего ухода.

Лечебная диета

Еще в древности Гиппократ мудро заметил, что люди рождаются здоровыми, а болезни приходят к ним вместе с пищей. Это высказывание абсолютно верно, ведь порой употребляемая нами пища может приносить не только пользу, но и вред. Поэтому желательно заранее побеспокоиться о своем здоровье. Это касается как профилактики, так и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из средств, благотворно влияющих на работу сердечно-сосудистой системы, являются свежевыжатые соки. Огромное количество болезней, в том числе и нарушение сердечной деятельности, гипертония и головные боли, могут возникать из-за нехватки витаминов и элементов, содержащихся в сыром соке шпината и моркови. Очень полезным для профилактики заболеваний кровеносных сосудов, капилляров и артерий является сок петрушки. Но соком петрушки не стоит злоупотреблять, т. к. он может вызвать нервные расстройства.

Отличным средством при гипертонической болезни являются соки лука и чеснока, а чтобы избавиться от их неприятного запаха, с ними нужно употреблять петрушку.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний можно использовать сок кресс-салата. Помимо высокого содержания в нем серы, фосфора и хлора, он богат кальцием. Кальций необходим для нормальной работы всего организма, в частности для сердечных мускулов, т. к. сердце должно получать кальция в семь раз больше, чем какой-либо другой орган. Продуктами, содержащими в своем составе кальций, являются яичные желтки, желтая репа, брюква, фасоль, маслины, чечевица, миндаль, винные ягоды, цветная капуста, отруби, сыворотка.

Важно, чтобы в состав пищи входил натрий. В противном случае его недостаток в организме приводит к отвердению стенок артерий, появляются сердечно-сосудистые болезни.

При ослаблении деятельности сердца помогают продукты, содержащие калий. Наибольшее количество калия содержится в сырых овощах, в кислых фруктах, особенно в клюкве, барбарисе и лимонах. Достаточно содержится его и в орехах, миндале, каштанах и отрубях.

Людям, страдающим болезнями сердца и сосудов, следует избегать чрезмерного употребления соли, т. к. ее переизбыток может усугубить состояние. Вредны для этой группы больных и анчоусы, сардинки, шпроты, селедка, мясо молодых животных, печенка, почки, язык, легкие и ливерная колбаса. В этих

продуктах содержится огромное количество мочевой кислоты, которая, накапливаясь в сердце, может привести его к ослаблению. Отличные поглотители мочевой кислоты – огуречный, луковый и чесночный соки. Совсем не содержат мочевой кислоты молоко, фрукты, крупы, яйца, хлебные зерна и большая часть овощей.

При пороках сердца, конечно, полное выздоровление невозможно, но продлить жизнь можно с помощью правильного питания и отсутствия больших физических нагрузок. Больным, страдающим этим недугом, нельзя волноваться. Питаться следует в основном белковой пищей: мясом, яйцами и молочными продуктами. Нужно отказаться от употребления алкогольных напитков и продуктов, содержащих кофеин, например кофе и шоколада.

Серьезной болезнью, поражающей сердце, является ожирение.

При ожирении происходит отложение жировой ткани на сердце. Основной причиной ее возникновения является наследственность. В основном в группе риска находятся тучные люди. Хорошая профилактика и лечение ожирения сердца – диета. Стоит поменьше есть жирной и мучной пищи.

Желательно отказаться от сладкого. Настоятельно рекомендуется побольше двигаться и не спать после обеда.

Еще одна болезнь, поражающая сердечно-сосудистую систему, – расширение сердца. Причиной этого заболевания могут быть сифилис и пьянство. Следует потреблять как можно меньше жидкости. Жажду утолять кислым молоком или валерьяновым чаем. Нельзя принимать горячие ванны, лучше купаться в холодной воде.

Опасным заболеванием является тромбоз. Кровяные сгустки могут забивать артерии, ведущие к сердцу. В результате может случиться удар. Больным тромбозами стоит отказаться от употребления темного мяса. Поменьше есть мучного и побольше употреблять фруктовых соков и овощей.

Людям со слабым сердцем поможет настой из перечной или курчавой мяты. А при упадке сердечной деятельности хорошим средством является настойка из: валерианы, ландыша, строфанта и стрихнина.

Больным склерозом следует абсолютно отказаться от потребления мяса во всех видах, почек и печенки. Нельзя включать в свой рацион щавель, шпинат, какао, шоколад, черный чай. Лучше всего питаться хлебными, проросшими зернами, сыром, молочными продуктами, яйцами, фруктами, овощами и различными крупами. Ограничить чрезмерное потребление соли, а также отказаться от употребления спиртных напитков.

От склероза невозможно излечиться полностью, но можно существенно облегчить себе жизнь. Для этого следует принимать йодистый калий, хорошо помогает витамин С, способствующий размягчению утолщений стенок артерий.

Хорошим средством для предупреждения склероза является сок сырой картошки и морская капуста, содержащая большое количество йода. Лечить склероз можно спиртовой настойкой чеснока. Есть спелые вишни и пить молоко – также прекрасный способ предупреждения этой болезни.

Бывают случаи, когда склероз развивается из-за накопления большого жирового слоя, образовавшегося на стенках кровеносных сосудов. В этом случае может помочь горох, в котором содержится витамин В. Отличное средство от склероза – грейпфруты.

Помните, что перед приготовлением соков все овощи и фрукты моются проточной холодной водой с использованием щетки. После выжимания сока соковыжималку нужно тщательно помыть горячей водой. Соки должны употребляться не позднее чем через 15 мин после их приготовления, иначе теряются их целебные свойства. При лечении соками обязательно консультируйтесь с врачом. Следует отметить, что первое время после начала употребления соков могут возникать побочные явления. Но это не должно вас пугать – это нормальное явление. Но не ждите, что после однократного приема соков начнутся какие-то заметные улучшения. Лечение соками – долгий процесс.

Издавна в медицине для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний использовался барбарис. Его плоды прекрасно укрепляют мышцы сердца, а отвар цветков употребляется при сердечных болезнях и гипертонии.

Отличным средством для лечения многих заболеваний, в том числе гипертоний и других сердечно-сосудистых заболеваний, является виноград. Его можно принимать как в виде сока, так и цельными ягодами.

Употребляйте 3 раза в день. Утром принимайте натощак, в обед и вечером – за 1 час до употребления пищи. Начинайте пить с 1 стакана за раз, затем доведите разовую дозу до 2 стаканов. Суточная доза на начальном этапе лечения – 1 кг. Постепенно повышайте ее до 2,5–3 кг. Курс лечения – 3–4 недели. В период лечения полностью воздержитесь от употребления спиртных напитков, сырого молока и жирного мяса.

Еще древние египтяне, греки и римляне оценили целебные свойства обыкновенного репчатого лука. Свежие листья мелиссы широко использоваться для лечения болезней сердца. Мелисса обладает не только приятным вкусом, но и целебными

свойствами. Мелиссу можно использовать для приготовления чая, она может входить в состав салатов, рыбных блюд и используется как к приправа к соусам.

Прекрасным средством, оказывающим благотворное влияние на деятельность сердца, считаются плоды калины: усиливается сокращение мышц.

Отличным блюдом, в которое можно добавить барбарис, является плов с курицей.

Рецепты

Настой «Зеленый»

Требуется: 100 г петрушки (зелень и корни) 1/2 л кипятка, 1/2 стакана лимонного сока.

Способ приготовления. Зелень петрушки измельчите, корни пропустите через мясорубку, смешайте и залейте кипящей водой. Заваренную петрушку укутайте и настаивайте 6–8 ч. После чего процедите и добавьте лимонный сок. Выпейте в течение дня за 3 приема. На следующий день повторите процедуру, затем сделайте 3-дневный перерыв.

Отвар мелиссы

Требуется: 8 ч. л. листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья разотрите в порошок, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 4 ч в закрытом сосуде. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар калины

Требуется: 10 г калины, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Плоды калины отварите в воде. Настаивайте 2 ч, затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой калины

Требуется: 1 ст. л. калины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды калины настаивайте в кипятке 2 ч, процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Земляничный настой для лечения сердечных заболеваний

Требуется: 1 ч. л. измельченных земляничных листьев, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Настаивайте листья земляники в течение 4 ч, затем процедите. Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в

день.

Мед и чеснок для лечения сердечно-сосудистых заболеваний

Требуется: 250 молодого чеснока, 350 г пчелиного меда, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Чеснок очистите от кожуры, помойте и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу аккуратно выложите в марлю и выжмите сок. Сок тщательно процедите.

Мед растопите на водяной бане, чтобы он стал жидким, затем тщательно перемешайте с чесночным соком. Полученную смесь налейте в темную бутылку, плотно закройте и поставьте в темное прохладное место на 7 дней. Принимайте по 1 ч. л. два раза в день – утром и вечером.

Отвар «Ягодка»

Требуется: 3 ст. л. свежих ягод земляники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды настаивайте в кипятке в течение 4 ч, затем процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Отвар «Сердечко» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Требуется: 50 г аптечной ромашки, 50 г бессмертника, 50 г листьев валерианы, 2–3 листика перечной мяты и мелисы, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Ромашку, бессмертник и валериану заварите крутым кипятком, посуду с настоем заверните в махровое полотенце и поставьте в темное место настаиваться на 30–40 мин. После того как средство постоит первые 15 мин, положите в него листики мелиссы, мяты и сахар. После того как средство настоится, процедите его и перелейте в керамическую или стеклянную посуду. При прогрессирующих сердечнососудистых заболеваниях принимайте по 1/2 стакана утром и перед сном, для профилактики пейте по 1/4 стакана перед сном.

Чай с плодами барбариса

Требуется: по 10 г листьев земляники, брусники и черной

смородины, 200 г плодов барбариса, 1–2 листика перечной мяты, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья земляники, брусники и черной смородины промойте и просушите, измельчите и, ополоснув кипятком, положите в заварочный чайник. Залейте 1/2 л крутого кипятка и дайте настояться в течение 20 мин. Затем процедите.

В отдельной посуде заварите плоды барбариса 1/2 л крутого кипятка и дайте настояться в течение 20 мин. Затем процедите и соедините с настоем трав, добавьте мяту и сахар.

Общеукрепляющее средство

Требуется: 100 г натурального ананасового сока, 100 г натурального яблочного сока, 1–2 листика мелиссы, 50 г натурального гранатового сока, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке смешайте ананасовый и яблочный сок, подогрейте (но не доводите до кипения) и бросьте туда сахар и мяту. Накройте крышкой и оставьте остывать. После того как отвар остынет, добавьте в него гранатовый сок и тщательно перемешайте. Принимайте по 1/2 стакана во время еды.

Успокаивающий отвар

Требуется: 100 г плодов шиповника, 50 г листьев крапивы, 50 г душицы, 1 ч. л. меда, 1,5 л воды.

Способ приготовления. В отдельной керамической или стеклянной мисочке растворите мед в 1/2 л горячей воды. В небольшой и неглубокой мисочке замочите в 100 мл кипятка листья крапивы и душицы, дайте настояться в течение 30 мин, заварите плоды шиповника. После того как шиповник настоится, процедите его и смешайте с настоем крапивы и душицы, добавьте мед и тщательно перемешайте. Отвар принимайте по 1/4 стакана за 20 мин до еды.

Витаминные капли для укрепления сердечной мышцы

Требуется: 100 г натурального лимонного сока, 100 г ягод земляники, 50 г листьев крапивы, 50 г зверобоя, 1–2 веточки душицы, 150 мл водки (или 100 мл чистого спирта).

Способ приготовления. Травяной сбор промойте, измельчите и положите в бутылку с темным стеклом, залейте спиртом и оставьте в прохладном темном месте на 2–3 дня.

В отдельной керамической или стеклянной мисочке

разомните землянику и лимонный сок до получения однородной массы.

Когда трава настоится, жидкость процедите и добавьте в него смесь лимонного сока и земляники, настаивайте еще 1 день. Полученный настой добавляйте в воду или чай по 4–5 капель – детям, 6–7 капель – взрослым.

Успокаивающий настой петрушки

Требуется: 200 г листьев петрушки, 1–2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Зелень свежей петрушки тщательно промойте и просушите на полотенце, затем отделите листья от стебельков и заварите листья 1 л крутого кипятка. Полученный отвар оставьте на 1 ч в темном месте, после чего процедите.

В небольшой керамической или стеклянной мисочке смешайте лимонный сок и сахар до полного его растворения. Затем добавьте полученную смесь в отвар петрушки и оставьте на 10–15 мин. Отвар принимайте по 1 ч. л. за 40 мин до сна.

Мед и алоэ для лечения ишемической болезни сердца

Требуется: 200 г листьев алоэ, 200 г меда, 50 мл лимонного (или апельсинового) сока.

Способ приготовления. Листья алоэ положите на 2–3 дня в холодильник, чтобы в листьях появились полезные элементы, затем выньте и проверните через мясорубку, полученную смесь аккуратно выложите в марлю и отожмите сок. Затем полученный сок тщательно процедите.

Мед растопите на водяной бане, чтобы он стал жидкой консистенции, затем добавьте его в сок алоэ и тщательно перемешайте. Полученную жидкость вылейте в темную бутылку, добавьте лимонный или апельсиновый сок и поставьте в темное прохладное место на 3 дня. Полученное средство принимайте по 1 ч. л. – для детей и по 1 ст. л. – для взрослых и пожилых людей три раза в день до еды.

Травяной сбор для лечения гипертонической болезни

Требуется: по 10 г аптечной ромашки, календулы, пустырника и шалфея, по 50 г перечной мяты, мелиссы, лимонника и богородской травы, 100 мл чистого спирта.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и высыпьте в непрозрачную посуду, залейте спиртом, плотно закройте

крышкой и поставьте в прохладное темное место на 4–5 дней. Затем процедите и принимайте по 10 капель, растворенных в 250 мл крутого кипятка. Курс лечения: 2 месяца – прием лекарства, 6 месяцев – перерыв и 2 месяца – прием лекарства.

Плов «Куриный»

Требуется: 2 стакана риса, 1 кг курицы, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 моркови, 3 головки репчатого лука, 1 стакан сухофруктов (изюм, курага, чернослив), 4 стакана воды, 1/3 ч. л. молотого красного перца, 2–3 ст. л. барбариса, 0,5 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Курицу порубите на куски и обжарьте в смеси растительного и сливочного масла. Затем переложите все это в кастрюлю. Мелко порежьте лук и натрите на терке морковь. Все это обжарьте на оставшемся в сковороде масле. Обжаренные овощи выложите поверх курицы. Сверху положите тщательно промытые и ошпаренные кипятком сухофрукты. Следующим слоем положите рис, промытый в холодной воде. Отдельно вскипятите воду с солью и указанными специями и залейте ей полученную смесь. Плов тушите до полной готовности.

Ямбалайя (праздничное блюдо креольской кухни)

Требуется: 1 кг курицы, 0,5 стакана растительного масла, 300 г солонины, 200 г репчатого лука, 200 г помидоров, 100 г сладкого перца, 0,5 л. куриного бульона, 200 г риса, 0,5 ч. л. шафрана, 300 г замороженого горошка, 50 г копченой колбасы, 600 г вареного мяса омара, по 1/3 ч. л. черного молотого перца и тимьяна, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Разрежьте курицу на 8 частей, сбрызните растительным маслом. Нарежьте небольшими кубиками солонину, положите в масло. Оставьте настаиваться в течение 30 мин. Ошпарьте помидоры кипятком и снимите с них кожицу, затем нарежьте небольшими ломтиками. Перец очистите от семян и мелко порубите, нашинкуйте лук. Курицу и солонину обжарьте на раскаленном масле, добавьте лук, а через 2–3 мин остальные овощи. Тушите на медленном огне в течение 30 мин.

В отдельной посуде смешайте рис, куриный бульон, тимьян, перец, соль и шафран. Добавьте смесь в мясо и тушите еще 30 мин. Отдельно разогрейте мясо омара, колбасу и зеленый горошек. Подавайте вместе с тушеным рисом и мясом.

Салат «Пикантный»

Требуется: 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 зубчика чеснока, 1–2 ч. л. столового уксуса, соль, 0,5 ч. л. кориандра, 100 г красного сладкого консервированного перца, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 2–3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Отварите в подсоленной воде морковь, очистите от кожицы, остудите. Нарежьте морковь и огурцы небольшими кубиками. Сладкий перец, очистив от семян, нарежьте полосками. Чеснок мелко порубите, а лук нарежьте полукольцами. Овощи переложите в салатник, перемешайте, добавив майонез, соль, перец, уксус и кориандр.

Салат «Жизненная энергия»

Требуется: 300 г картофеля, 2 яйца, 0,5 стакана водяного кресса (бутоны, цветы, листья), 3 ст. л. растительного масла, 1/3 ч. л. молотого черного перца, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сварите «в мундире» картофель. Затем, остудив его, очистите и нарежьте кубиками. Мелко порубите отваренные яйца. Перебрав кресс, промойте, мелко нарежьте. Все перемешайте, поперчите, посолите и добавьте растительное масло.

Лимонный крем

Требуется: 4 яйца, 30 г тертой цедры лимона, 1 пакетик желатина, 200 г сливок, 100 г сахара, 10 г свежей зелени мелиссы.

Способ приготовления. Белки отделите от желтков. Взбейте желтки с сахаром и лимонной цедрой в пену. Разогрев 4 ст. л. воды, растворите в ней желатин. Отдельно взбейте белки, затем добавьте к ним желтки и желатин. Разложите крем по вазочкам и поставьте охлаждаться.

Ароматизированный йогурт

Требуется: 1/4 л натурального йогурта, 75 г сахарной пудры, 1/4 ч. л. молотого шафрана.

Способ приготовления. Йогурт переложите в марлю, подвесьте, чтобы лишняя жидкость стекла. Через 5 часов йогурт должен загустеть. В готовый йогурт добавьте шафран и сахарную пудру. Полученную массу взбейте венчиком. Разложите йогурт по вазочкам, охладите.

Коктейль «Утро»

Требуется: 1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного сока, 100 г ягод клюквы, 2 ст. л. спирта, 100 г натурального меда.

Способ приготовления. Смешайте все необходимые ингредиенты, настаивайте смесь в темном месте в течение 3 дней.

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Коктейль «Рубин»

Требуется: 1,5 стакана клюквенного сока, 2 стакана свекольного сока, 250 г цветочного меда, 1 стакан водки, 0,5 стакана лимонного сока.

Способ приготовления. Смешайте соки, влейте водку, добавьте разогретый мед, быстро перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Настой «Зеленый»

Требуется: 100 г петрушки (зелень и корни), 0,5 л кипятка, 0,5 стакана лимонного сока.

Способ приготовления. Зелень петрушки измельчите, корни пропустите через мясорубку, смешайте и залейте кипящей водой. Заваренную петрушку укутайте и настаивайте 6–8 час. После чего процедите и добавьте лимонный сок. Выпейте за 3 приема в день. На следующий день повторите процедуру, затем сделайте 3-дневный перерыв.

Отвар мелиссы

Требуется: 8 ч. л. листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья разотрите в порошок, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 4 часов в закрытом сосуде. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Напиток «Солнечный»

1. Требуется: 200 г натурального меда, 0,5 стакана лимонного сока, 3–4 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления. Лимонный сок растворите в кипяченой воде, добавьте разогретый на медленном огне мед, размешайте до полного растворения. Пейте перед сном.

2. Требуется: 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. жидкого меда, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Тщательно перемешайте все

компоненты, залейте теплой кипяченой водой, перемешайте.

Пейте перед едой, натощак.

Отвар калины

Требуется: 10 г калины, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Плоды калины отварите в воде.

Настаивайте 2 ч, затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой калины

Требуется: 1 ст. л. калины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды калины настаивайте в кипятке 2 ч., процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Землянику как лечебное средство применяли еще в глубокой древности. Ее плоды используются для лечения и профилактики склероза сосудов и при гипертонии. Цветки этого растения в карачаево-черкесской народной медицине используются для лечения сердечных заболеваний.

Настой

Требуется: 1 ч. л. измельченных земляничных листьев, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Настаивайте листья земляники в течение 4 ч, затем процедите. Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар «Ягодка»

Требуется: 3 ст. л. свежих ягод земляники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Ягоды настаивайте в кипятке в течение 4 ч, затем процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Глава 5 Заболевания суставов

Описание болезней

Болезни суставов условно можно разделить на две группы: воспалительные, их также называют артриты, или дегенеративно-дистрофические, их также называют артрозы. При артритах у больного возникают ярко выраженные боли, ухудшение функции сустава. Болезнь может сопровождаться лихорадкой. При артритах возникает поражение хряща и суставных поверхностей костей.

При артрозах боли менее интенсивны. Температура тела и кровь нормальные. Есть наличие значительных деформаций суставов, но течение более доброкачественное, нет столь явного ограничения функции сустава. Процесс начинается с дегенерации суставного хряща, нет разрушения суставных поверхностей костей, есть лишь их деформация и обильные костные разрастания.

Как правило, если у человека есть заболевания суставов, болезнь не отпускает его на протяжении долгого времени.

Могут сильно распухать коленные суставы, локтевые суставы, пальцевые суставы, человека мучат невыносимые боли, каждый шаг или движение даются с большим трудом. Суставные опухоли могут изчезать, если больной получает соответствующее правильное лечение и не пренебрегает правилами здорового питания.

Болезни суставов: артриты, полиартриты, остеоартриты, артрозы, остеоартрозы.

Болезнь может поразить как сами суставы, так и околосуставные ткани.

Основная причина заболеваний суставов – повторные микротравмы. В основе процесса лежит поражение сухожилия с последующим омертвением клеток ткани (некроза) и отложением в них солей кальция. В дальнейшем процесс захватывает слизистые сумки, мышцы, надкостницу, где развиваются явления реактивного воспаления.

Лечебная диета

При заболеваниях суставов лучше исключить из своего рациона шоколад, конфеты, заменив их природными лакомствами и десертами. Больным очень полезно употреблять в пищу блюда из тыквы. С медицинской точки зрения, тыква великолепно влияет на человеческий организм, так как в ней в изобилии содержатся витамины и полезные вещества. В ней очень много сахара, витамина С, каротина, а также солей калия, магния, кальция, железа, натрия. Сухофрукты помогут избавиться от тоскливого чувства по поводу ограничения сладостей. Курага, изюм, сушеные яблоки, чернослив должны стать верными спутниками человека, страдающего данными недугами. Можно использовать небольшое количество меда как в чистом виде, так и для приготовления различных блюд.

Заболевания суставов требуют ограничения животных жиров.

Если удастся исключить их из рациона вовсе, то это будет весьма полезно. К тому же это оздоровит организм в целом, что является весьма значительным позитивным фактором.

Вместо сливочного масла и животного сала лучше употреблять растительные – оливковое, кукурузное, кунжутное, льняное, подсолнечное – масла, которые содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот, весьма благотворно влияющих на организм. Употреблять эти продукты нужно регулярно, в небольших количествах, но часто, чтобы не возникало недостатка некоторых важных микроэлементов.

При заболеваниях суставов обязательно нужно включить в свой рацион рыбу и различные блюда из рыбы. Рыбу можно употреблять вареную, жареную следует исключить. Копченую и соленую рыбу лучше всего совсем не употреблять. Следует принять за правило, что питание должно быть здоровым и умеренным. Пища, приготовленная с добавлением больших количеств специй, уксуса, соли, принесет только вред, тогда как в отварном или полусыром виде без злоупотребления острыми соусами станет великолепной основой рациона. В большей мере это касается белковой пищи. Многие блюда без соли и специй теряют свой вкус. Поэтому вместо соли нужно использовать лимонный сок, он прекрасно сочетается со многими продуктами и делает блюдо по-настоящему вкусным. Но вместо лимонного сока не следует использовать лимонную кислоту, так как это совершенно не натуральный продукт. Вместо острого кетчупа, майонеза, различных консервированных приправ следует использовать природные добавки – кинзу, базилик, укроп,

петрушку и т. д. Они придают блюдам аромат и вместе с тем полностью соответствуют правилам о здоровом питании.

При заболеваниях суставов обязательно нужно употреблять в пищу разнообразные молочные продукты: молоко, сыры, кефир, йогурт, ряженку, кислое молоко и т. д. Можно использовать данные продукты в чистом виде, но также можно готовить из них различные блюда. Правда, сахар следует исключить или использовать его в очень незначительных количествах. «Искусственные» молочные продукты, такие – как мороженое, сгущенное молоко или сливки, суфле рекомендуется исключить из рациона или значительно снизить их употребление. Это объясняется тем, что при приготовлении этих продуктов используются пищевые добавки, которые могут оказать негативное действие на организм при данном виде заболеваний.

Исходя их вышесказанного, нужно отметить, что и любые другие консерванты должны быть исключены. Это касается чипсов, а также готовых «сухих завтраков» и «горячих обедов». Особенно серьезно следует подойти к таким продуктам, как, например, вермишель быстрого приготовления (также в категорию риска можно включить аналогичные супы, бульоны из «кубиков» и пр). Все это содержит значительное количество соли, которая скапливаясь в организме, способна нанести непоправимый вред даже здоровому организму. При данных же заболеваниях эти продукты не должны употребляться ни в коем случае.

Логично предположить, что люди, страдающие заболеваниями суставов, должны отказаться и от солений. Это касается как промышленных, так и домашних заготовок. Если тяга к солениям велика, можно употреблять немного квашеной капусты или бочковых помидоров и огурцов. Но, опять-таки, все в небольших количествах.

Заболевания суставов носят хронический характер. Поэтому с уверенностью можно сказать, что больным желательно в течение всей жизни придерживаться определенных ограничений в питании. Также нужно исключить продукты, богатые пуринами.

То есть жареную рыбу и мясо, мозги, печень, почки, икру, щавель, горох, редиску, фасоль.

Ограничения далеко не столь высоки, чтобы по этому поводу можно было огорчаться. Пусть жареное мясо или рыба становятся нежелательными продуктами, зато из вареного мяса и рыбы можно приготовить множество вкусных блюд.

Можно использовать жареные и тушеные овощные блюда. Только, разумеется, для обжаривания или тушения стоит использовать не сливочное и топленое масла или, тем более,

маргарин, а различные растительные масла.

При заболеваниях суставов можно чередовать вегетарианские блюда и блюда, приготовленные с использованием вареного мяса или рыбы. Очень полезно готовить мясо или рыбу на пару.

В этом случае в продуктах сохраняется очень много полезных веществ. И на вкус такие блюда оказываются нежными и очень изысканными.

В некоторых случаях артрит скорбутический развивается у людей, страдающих недостатком витамина С, вследствие кровоизлияния в полость сустава. В данном случае больному необходима диета с большим содержанием витамина С. То есть основным продуктами рациона должны стать овощи, фрукты, молоко и молочные продукты.

Недостаток витаминов при заболеваниях суставов является является серьезным фактором риска, способным привести болезнь в запущенное состояние. Продукты, богатые необходимыми веществами, также обладают максимальной питательной ценностью, что весьма важно. Можно дополнять их приемом витаминных препаратов, особенно в периоды весенней недостаточности.

Многие ценные микроэлементы содержатся в зерновых культурах, которые должны занять одно из почетных мест в рационе человека, страдающего данными заболеваниями. Следует их употреблять полусырыми. Любую крупу – гречку, пшено, рис или что-то другое – нужно залить холодной водой и оставить на ночь, а утром слить жидкость и употреблять продукт без соли и сахара. Польза от такого питания будет неоценимой.

Рецепты

Мед и рис от болезней суставов

Требуется: 1 стакан риса, 250 г липового меда, 1 ст. л. лимонного сока, 50 г сливочного масла, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения, засыпьте в нее предварительно промытый рис, накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 20 мин. Затем снимите с огня и оставьте на 15 мин под крышкой, после чего добавьте масло, перемешайте и дайте настояться в течение 5 мин.

Мед растопите на водяной бане, чтобы он стал жидким, добавьте лимонный сок и тщательно перемешайте. В мед выложите рис и снова перемешайте. Полученное средство поставьте в темное прохладное место на 2–3 ч и принимайте по 1 ст. л. три раза в день.

Отвар против артрита

Требуется: 100 г травы шалфея, 100 г листьев тополя, по 20 г душицы, чабреца и хмеля, 1 ст. л. натурального мандаринового сока, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком, затем поставьте на медленный огонь на 10 мин. Отвар снимите с огня, накройте крышкой и охладите, затем процедите и смешайте с мандариновым соком. Отвар принимайте по 1/2 стакана два раза в день – утром и вечером.

Настой душицы и меда

Требуется: 400 г травы душицы, 300 г цветочного меда, 1–2 веточки перечной мяты, 250 мл спирта.

Способ приготовления. Для приготовления этого настоя вам понадобится специальная емкость – стеклянная бутылка, облепленная пластилином с внешней стороны. В бутылку выложите измельченную душицу и залейте ее спиртом, плотно закупорьте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 4–5 дней. После того как настой будет готов, процедите его и смешайте с растопленным на водяной бане медом. Настой принимайте по 1 ч. л. три раза в день, перед каждым приемом пищи.

Творожная масса, укрепляющая кости

Требуется: 300 г нежирного творога, 100 г нежирной сметаны, 100 г сахарной пудры, 1 яйцо, по 50 г ягод черной и красной смородины.

Способ приготовления. Творог протрите через мелкое сито и смешайте со сметаной. В отдельной мисочке взбейте яйцо и 50 г сахара до образования густой пены, затем выложите в творожную массу и тщательно перемешайте.

Ягоды смородины засыпьте сахаром на 1 ч, чтобы они дали сок, затем разотрите и вмешайте в творожную массу.

Рис против переизбытка соли в организме

Требуется: 2 стакан риса, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Отварите рис. Для этого в кипящую воду запустите промытый рис и варите под закрытой крышкой в течение 20 мин. После чего рис снимите с огня и настаивайте еще 20 мин. При серьезных заболеваниях суставов и отложении солей ешьте отваренный таким образом рис по 1 ст. л. утром натощак в течение 2 мес. Затем сделайте небольшой перерыв и повторите курс лечения.

Крапивный отвар против отеков суставов

Требуется: 400 г листьев крапивы, 200 г зелени петрушки, 100 г душицы, 1 ч. л. соли, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья крапивы промойте и просушите, затем нарежьте тонкой соломкой. Зелень петрушки измельчите вместе с душицей. Затем травы положите в неглубокую кастрюльку и, залив крутым кипятком, поварите в течение 10 мин, снимите с огня и остудите. Отвар процедите и принимайте по 1 стакану на ночь.

Отвар коры ивы от болезней суставов

Требуется: 2 ст. л. коры ивы, по 1 ст. л. листьев брусники и земляники, 1 ч. л. сахара, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Кору ивы измельчите и замочите на 30 мин в небольшом количестве теплой воды. Листья брусники и земляники промойте и нарежьте тонкой соломкой. Затем в небольшую кастрюльку положите кору ивы, листья брусники и земляники и заварите крутым кипятком, поварите в течение 10–15 мин и снимите с огня. Добавьте в отвар сахар и остудите.

Отвар принимайте по 1/2 стакана три раза в день, за 20 мин до каждого приема пищи.

Средство из брусники против артритов

Требуется: 300 г ягод брусники, 1–2 веточки мелиссы, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды брусники вымойте и высушите, затем засыпьте сахаром и оставьте на ночь. Затем ягоды брусники разотрите, положите мелиссу и заварите крутым кипятком, оставьте на 30–40 мин. Полученное средство принимайте по 1 ч. л. три раза в день, за 20 мин до каждого приема пищи.

Настой створок фасоли

Требуется: 200 г створок фасоли, 1 л воды.

Способ приготовления. Створки фасоли отделите друг от друга и разрежьте на несколько частей. Затем залейте крутым кипятком и оставьте на 1–2 ч под закрытой крышкой. Отвар принимайте по 1/2 стакана три раза в день через 20 мин после еды.

Суп «Французский»

Требуется: 20 стеблей спаржи, 3 ст. л. измельченных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Отберите ровную спаржу, промойте ее, ножом снимите кожицу так, чтобы не сломать головку. Очищенную и промытую спаржу свяжите в пучок, обрежьте и варите в чуть подсоленной воде примерно 20 мин. Когда спаржа станет готовой, переложите ее на сито, дайте стечь воде.

Приготовьте соус. Для этого разогрейте на огне растительное масло, поставьте кастрюлю на огонь и всыпьте сухари. Когда сухари подрумянятся, все как следует перемешайте.

Отварную спаржу разотрите до состояние пюре и залейте приготовленным соусом, добавьте лимонный сок. Затем подавайте к столу.

Суп тыквенный

Требуется: 1 кг тыквы, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 30 г кореньев петрушки, 1 ст. л. муки, 1 стакан кислого молока, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Очистите тыкву, нарежьте ее на

кусочки, отварите до мягкости. Выложите тыкву на дуршлаг, потом протрите через сито. Сварите морковь, корень петрушки, протрите их через сито. Мелко нарежьте луковицу, обжарьте ее на масле, затем добавьте муку, воду и все хорошенько размешайте. Полученную смесь соедините с тыквой и протертыми овощами. Разведите смесь овощным отваром, добавьте кислое молоко, лимонный сок и подавайте к столу. Отдельно вместе с супом можно подать гренки.

Тыква с мясом

Требуется: 700 г тыквы, 4 ст. л. растительного масла, 500 г говядины, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 10 г кореньев петрушки и сельдерея, 20 г зелени укропа, петрушки, 1 стакан кислого молока, 1 ст. л. лимонного сока. 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очистите тыкву от кожицы и зерен, нарежьте кусочками, залейте водой и варите под крышкой до мягкости. Затем слейте воду, добавьте растительное масло и посолите.

Промойте мясо и залейте его водой. Варите говядину на медленном огне. Добавьте морковь, лук, мелко нарезанный сельдерей, петрушку, лимонный сок. Когда мясо станет мягким, нарежьте его на кусочки, перемешайте с тыквой и залейте кислым молоком. Разложите на тарелки, украсьте зеленью и подавайте к столу.

Перец фаршированный

Требуется: 400 г сладкого перца, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Промойте перец, удалите семена и плодоножки. Варите перец до мягкости на медленном огне. Натрите на терке сыр. Затем измельчите чеснок, все как следует перемешайте, добавьте лимонный сок и нафаршируйте перец полученной смесью. Положите фаршированный перец в холодильник, а затем подавайте к столу, украсив зеленью.

Отварная рыба

Требуется: 700 г свежей рыбы, 100 г репчатого лука 3 ст. л. измельченных сухарей, 30 г зелени укропа или петрушки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сначала обработайте приготовленную рыбу. Рыбу очистите, промойте, удалите головы и плавники,

затем выньте внутренности. Обработанную рыбу посолите, выложите в кастрюлю и залейте теплой водой. Добавьте нашинкованный репчатый лук, зелень укропа или петрушки. На медленном огне варите рыбу до готовности.

Приготовьте заправку. Для этого нужен бульон, в котором варилась рыба. Добавьте измельченные сухари, чуть-чуть посолите. Поставьте соус на огонь и немного поварите.

Готовую вареную рыбу выложите на тарелку, залейте приготовленной заправкой. Украсьте измельченной зеленью укропа или петрушки. На гарнир можно подать картофель или овощные салаты.

Спаржа в лимонном соусе

Требуется: 500 г спаржи, 0,5 стакана воды, 4 яйца, 50 г растительного масла, 1 лимон.

Способ приготовления. Снимите кожицу со спаржи, промойте ее и сварите в слегка подсоленной воде примерно 20 мин. Когда головки станут мягкими, переложите спаржу на сито, дайте воде стечь, затем разложите спаржу на блюдо.

Приготовьте соус. Для этого влейте в кастрюлю воду, добавьте яичные желтки. Взбейте смесь венчиком, затем на водяной бане нагревайте смесь, постепенно добавляя растительное масло. Не доводите смесь до кипения, нагревайте соус до тех пор, пока он не загустеет. Когда соус загустеет, добавьте в него сок лимона и все как следует перемешайте. Охладите соус. Залейте спаржу соусом и подавайте к столу.

Закуска грибная

Требуется: 600 г свежих грибов, 4 ст. л. растительного масла, 3 кислых яблока, 2 ст. л. муки, 1 стакан кислого молока, 20 г зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Промойте грибы, нарежьте их на мелкие кусочки. Потушите грибы на масле, затем добавьте нарезанные яблоки, продолжайте тушить под крышкой. Муку разведите водой, смешайте с грибами, тушите до готовности.

Залейте грибы кислым молоком, доведите до кипения, добавьте лимонный сок, посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Закуска из сыра

Требуется: 450 г сыра, 0,5 ст. л. муки, 2 стакана молока, 7 картофелин, 4 яйца, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Разведите муку с молоком и все как следует перемешайте. Затем поставьте полученную массу на огонь и при постоянном помешивании немного поварите. Должна получиться густая однородная масса. Добавьте лимонный сок в полученную массу и остудите ее.

Пропустите через мясорубку картофель, добавьте к нему приготовленную ранее массу, добавьте яйца, тертый сыр и все как следует перемешайте. Разделите полученную массу на небольшие части, обваляйте их в муке и обжаривайте со всех сторон до готовности. Подавайте закуску к столу в горячем виде.

Закуска «Обеденная»

Требуется: 30 артишоков, 200 г зеленого горошка неконсервированного, 200 г грибов, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Отварите подготовленные артишоки в горячей воде, затем откиньте их на дуршлаг. Промойте грибы, отварите их в воде. На сковороду, предварительно смазанную маслом, положите мелко нарезанные артишоки, добавьте мелко нарезанные грибы и зеленый горошек. Тушите под крышкой в течение нескольких минут. Готовое блюдо украсьте зеленью, добавьте лимонный сок и подавайте к столу.

Овощной салат

Требуется: 600 г свежих помидоров, 400 г болгарского перца, 600 г свежих огурцов, 5 головок репчатого лука, 1 ч. л. лимонного сока, базилик, петрушка, укроп, 1 ч.л. оливкового масла, 0,5 стакана кислого молока.

Способ приготовления. Сначала промойте огурцы и помидоры проточной водой. Снимите с огурцов кожицу, вырежьте плодоножку у перца, удалите у него семена. Промойте в холодной воде репчатый лук, очистите его. Нарежьте огурцы, помидоры, перец и лук. Мелко нашинкуйте петрушку и базилик. Выложите овощи в специальную посуду, добавьте лимонный сок, оливковое масло и посыпьте зеленью. Подавайте к столу. Отдельно можно подать к столу кислое молоко.

Котлеты овощные

Требуется: 6 кабачков, 3 яйца, 3 ст. л. муки, 100 г брынзы, 1 ст.л. лимонного сока, 1 стакан кислого молока, 3 дольки чеснока, 30 г зелени, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очистите кабачки, натрите их на терке. Затем положите в кастрюлю, добавьте яйца, муку, брынзу и измельченную зелень петрушки или укропа. Все как следует перемешайте, сформируйте из полученной массы котлеты и жарьте на раскаленной сковороде в масле до готовности. Отдельно к столу подавайте кислое молоко, предварительно добавив в него измельченный чеснок. При подаче к столу посыпьте котлеты измельченной зеленью петрушки и укропа, полейте соком лимона.

Капустные биточки

Требуется: 600 г квашеной капусты, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. манки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 1 стакан измельченных сухарей, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Отварите капусту, откиньте на сито, пропустите через мясорубку. Посыпьте капустный фарш тертым сыром, манкой, мелко нарезанными вареными яйцами, все как следует перемешайте. Сделайте из фарша галушки. Опустите их в воду, варите несколько минут. Затем выньте из воды и посыпьте сухарями, полейте оливковым маслом, лимонным соком. Подавайте к столу в горячем или холодном виде.

Десерт из творога

Требуется: 350 г творога, 0,5 стакана муки, 4 яйца, 1 стакан кислого молока, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Творог как следует разотрите или протрите через сито. Добавьте яйца. Добавьте кислое молоко, затем всыпьте муку и все как следует перемешайте. Полученную массу положите на стол, предварительно посыпав его мукой, раскатайте тонким слоем, затем сформируйте из него тонкий жгут. Нарежьте полученный жгут на кусочки. Бросьте кусочки в кипящую воду. Когда они всплывут, выньте их, положите на смазанную маслом сковороду, залейте кислым молоком, соком лимона и запеките в духовке. К столу подавайте в горячем виде.

Десерт из марципана

Требуется: 200 г сладкого миндаля, 50 г горького миндаля, 0,5 стакана меда, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Миндаль опустите в горячую воду на несколько минут. Затем очистите его от оболочки и хорошенько просушите в умеренно нагретой духовке. Следите за тем, чтобы

он не пригорел! Высушенный миндаль протрите два раза через мясорубку или измельчите. После этого молотый миндаль смешайте с медом и водой, тщательно перемешайте и поставьте варить. Варите на среднем огне 3–5 мин после закипания.

Остудите, а затем тонко раскатайте и вырежьте изделия желаемой формы. Затем просушите их на воздухе или в умеренно нагретой духовке.

Оладьи с тыквой и кабачками

Требуется: 1 кг муки, 500 г тыквы, 500 г кабачков, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. соды, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан кислого молока.

Способ приготовления. Очистите тыкву и кабачки, нарежьте овощи на кусочки и залейте водой. На медленном огне варите овощи до мягкости. Затем пропустите овощи через мясорубку, добавьте в горячую овощную массу взбитые яйца, муку, соду, все как следует перемешайте. Замесите тесто, затем пеките оладьи на раскаленной сковородке на растительном масле. Готовые оладьи полейте лимонным соком, кислым молоком и подавайте к столу.

Десерт из тыквы

Требуется: 500 г вишни, 300 г тыквы, 100 г меда, 1 лимон.

Способ приготовления. Сложите в банку спелые вишни, добавьте измельченную цедру лимона и мед. Все как следует перемешайте, добавьте кусочки отварной тыквы. Затем поставьте блюдо в холодильник и охладите его как следует.

Готовый десерт разложите в формочки и подавайте к столу. Можно отдельно подать к столу взбитые сливки и мороженое.

Глава 6 Заболевания печени, почек и желчных путей

Описание болезней

Болезни почек, печени и желчных путей – это заболевания, вызванные либо инфекциями, либо механическим повреждением их нормального функционирования. Одним из самых распространенных заболеваний печени является гепатит, который в последнее время очень широко представлен разными своими разновидностями (гепатит А, гепатит В, гепатит D). Следует отметить, что гепатиты – это очень опасные заболевания, в первую очередь потому, что симптомы, возникающие на первых стадиях уже прогрессирующего заболевания, очень сложно распознаются и часто просто не воспринимаются. Как правило, именно на основе недолеченного или запущенного гепатита возникают более сложные заболевания, такие как: хронические гепатиты, дистрофия печени, цирроз печени, болезнь Боткина (желтуха), зачастую переходящая в механическую, и прочие.

Основными симптомами первых ступеней болезни являются: общее недомогание, потеря аппетита, часто отвращение к любой еде и всем запахам, тяжесть, депрессивное состояние, чрезмерное переутомление, при более поздних стадиях возможны головные боли, повышенная температура и разного рода проявления интоксикации организма (понос, рвота, головокружение). Иногда (при более сильно выраженном течении болезни) боли в правом подреберье, на более поздних стадиях болезни и в период обострения наблюдаются пожелтения кожных покровов, обесцвечивания кала, запоры, темный цвет мочи, пожелтение белков глаз, увеличение печени, иногда селезенки. Подобные заболевания при вовремя начатом лечении, как правило, характеризуются полным выздоровлением, но при запущенных формах перерастают в цирроз печени и приводят к летальным исходам.

Симптомы основных болезней почек, как правило, проявляются сразу, поэтому распознать их гораздо проще. При первых проявлениях заболеваний почек наблюдается прекращение или учащение мочеиспускания, горечь во рту, повышение температуры, различные проявление интоксикации организма (тошнота, рвота). На более поздних стадиях, как правило, возникают отеки, колики, увеличение почек, острые боли внизу живота и в области пупка, скудные и частые мочевыделения мутного цвета. При обострении может появиться зеленоватый оттенок кожных покровов, синяки в области поясницы, большая баллотирующая опухоль и резкие боли. Как правило, лечение заболеваний почек проводится оперативным

путем, особенно в период обострения.

Заболевания желчных путей, возникают вследствие неправильного питания, нарушений в эндокринной системе. Как правило, течение заболеваний желчных путей протекает особенно остро, уже на первых стадиях заболевания возникают следующие симптомы: пожелтение кожных покровов (особенно белков глаз и нежных покровов на внутренней поверхности локтевых и коленных суставов, живота и лица), тошнота, рвота, головные боли и нарушение координации движений, на стадии обострения все эти симптомы усиливаются, приобретая спазматический характер. Как и основные заболевания печени, запущенное лечение болезней желчных путей может привести к более серьезным последствиям и летальному исходу.

Лечебная диета

Безусловно, что самолечение заболеваний печени, почек и желчных путей недопустимо, так как неквалифицированная помощь, может не просто усугубить болезнь. Как правило, основной причиной подобных заболеваний является именно неправильное питание.

Заболевания печени, почек и желчных путей в большинстве случаев приводят к значительным изменениям состава крови, поэтому особое внимание следует уделить именно минеральным веществам, которые обогащают кровь всеми необходимыми элементами. Больному с подобными заболеваниями разной степени тяжести необходим рацион с ограниченным количеством животных жиров, экстрактивных веществ, жареных, острых и соленых блюд. Мясо – это основной элемент, который должен присутствовать в рационе практически при всех заболеваниях, относительно рассматриваемых болезней следует отметить, что допустимыми являются мясо, рыба и птица нежирных сортов.

Болезни печени и желчных путей в большинстве своем (за исключением гепатита В, который передается через кровь и слизистые оболочки) возникают из-за неправильного питания и неспособности желудка справляться с тяжелой и жирной пищей.

Для больных подобными заболеваниями наиболее оптимальной является крупяная диета. Крупы грубого помола помогают наладить работу желудка и переваривать тяжелую пищу, поэтому для больного заболеваниями печени и желчных путей надо помнить о том, что все мясные блюда должны сопровождаться гарниром из круп грубого помола.

Наиболее оптимальными для этого заболевания можно назвать гречневую, рисовую, овсяную, пшеничную и ячневую каши. Подобные продукты не просто помогают желудку справиться с остальной пищей, но и насыщают его углеводами и витаминами, которые необходимы при заболеваниях печени. То же можно сказать и о хлебе, который обязательно должен присутствовать в рационе людей с подобными заболеваниями. Отрубной хлеб, хлеб из бурого риса, пророщенных зерен пшеницы, ржаной хлеб и ржаные хлебцы – отличное дополнение к диетическому столу человека, страдающего заболеваниями печени, почек и желчных путей.

Особого внимания заслуживают белки, которые для подобных заболеваний просто необходимы. Каждая клетка человеческого организма содержит белок, который просто необходим для нормального функционирования человеческого организма. Для

людей, страдающих заболеваниями почек, печени и желчных путей белок просто необходим, поэтому продукты, содержащие белок, такие, как яйца, молоко, мясо, масло, творог и другие просто необходимы. Однако повышенное содержание белка может привести к значительным изменениям крови, поэтому суточная его доза при подобных заболеваниях не должно превышать 80—100 г.

При заболеваниях печени, почек и желчных путей особое внимание следует уделять витаминам. При медикаментозном лечении больному ежедневно вводятся витамины, которые повышают иммунитет и сопротивляемость организма разного рода инфекциям. Овощи и фрукты, содержащие витамины обязательно должны присутствовать в рационе больного. Однако и тут следует помнить о том, что переизбыток витаминов может привести к нежелательным последствиям. Для подобных заболеваний необходимы фрукты, однако цитрусовые лучше исключить. Яблоки, груши, персики, ананасы, бананы, вишня, слива допустимы в больших количествах, они обладают особой кислотой, которая способствует расщеплению жиров и пополнению организма необходимым ему железом.

Следует оговориться, что при заболеваниях почек фрукты, содержащие большое количество воды, например арбуз, и фрукты, содержащие повышенное содержание витамина С, в том числе все цитрусовые, следует полностью исключить, так как почки, пораженные болезнью просто не смогут справиться с полученным избытком жидкости и кислоты. При заболеваниях печени и желчных путей фруктовые соки занимают важное место в рационе больного, особое внимание надо уделить гранатовому и виноградному соку, который пополняет запас железа и необходимых витаминов.

Овощи для людей, страдающих заболеваниями печени, почек и желчных путей, необходимы, так как они богаты не только витаминами, но и минералами, которые обеспечивают нормальную усвояемость остальных продуктов, в основном мяса, поэтому мясные блюда, которые просто необходимы при подобных заболеваниях, обязательно должны сопровождаться овощным гарниром. Такие овощи, как томаты, белокочанная капуста (которая довольно тяжела для желудка и допускается только в минимальных дозах), картофель (который содержит крахмал), лук, чеснок, цветная капуста, как правило должны быть исключены или снижены в рационе до минимальных размеров.

Отдельно следует сказать о бобовых.

Бобовые такие, как фасоль, горох, чечевица, ячмень, прекрасные помощники желудку, поэтому в рационе человека,

больного заболеваниями почек, печени и желчных путей, должны присутствовать в достаточно больших количествах. Вообще, при диетах, которые способствуют профилактике рассматриваемых заболеваний, именно бобовые занимают особое положение, они не просто являются источниками витаминов, но и достаточно легко усваиваются желудком, облегчая пищеварение и снижая нагрузку на печень.

Итак, мы рассмотрели основные продукты, которые так или иначе должны присутствовать в рационе человека, страдающего заболеваниями почек, печени и желчных путей. Так как при этих заболеваниях увеличивается нагрузка на печень и желудок, вся пища должна быть такой, чтобы снизить эту нагрузку до минимума. Все продукты, особенно это касается мяса, должны быть измельчены, так как измельченная пища гораздо быстрее усваивается в желудке. Также при подобных заболеваниях следует полностью исключить жареную пищу, при обжарке продуктов происходит расщепление жиров и витаминов, поэтому в кровь ослабленного человека поступает много токсичных веществ, которые создают большую нагрузку на печень и желчные пути, вызывая обострение болезни.

Острая пища, специи и приправы просто недопустимы при подобных заболеваниях, такие продукты, как уксус (небольшое исключение можно сделать для яблочного уксуса), майонез, пряности (тмин, корица, гвоздика, лавровый лист, тамари и прочие), специи (имбирь, хрен, чеснок, горчица, карри и прочие), надо исключить полностью. Исключение можно сделать только для пряной зелени – такой, как петрушка, укроп, зеленый салат, базилик (в очень ограниченных количествах), которые являются отличным источником витаминов и растительных элементов. Для заправки салатов и холодных закусок можно использовать растительное масло, предпочтение следует отдать оливковому, кукурузному и соевому маслу.

Особое внимание людям, страдающим подобными заболеваниями (особенно следует отметить заболевания почек и моче-половых путей), надо уделить бессолевой диете или вообще исключить соль из своего пищевого рациона.

Рецепты

Напиток «Здоровье»

Требуется: 100 г плодов шиповника, 100 г персикового сока, 1/2 стакана зеленого чая.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник (промойте и обдайте кипятком), засыпьте в него 2 ч. л. зеленого чая и залейте 1/2 л крутого кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 20 мин. Затем чай охладите и разбавьте персиковым соком. Плоды шиповника промойте и просушите, затем измельчите и заварите крутым кипятком. Дайте настояться в течение 1 ч и охладите. Полученные напитки смешайте, положите несколько кубиков льда.

Отвар петрушки

Требуется: 200 г зелени петрушки, 100 г душицы, 50 г сушеницы, 1 ч. л. соли, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Зелень петрушки тщательно промойте и просушите, затем отделите листья от стебельков. В неглубокой, но широкой посуде смешайте листья петрушки, душицу и сушеницу и заварите крутым кипятком.

Полученный отвар поставьте в теплое место на 30–40 мин, плотно замотав посуду махровым полотенцем. Когда отвар настоится, процедите его через марлю. В небольшом количестве воды растворите соль и добавьте раствор в отвар трав, смешайте и принимайте по 1/4 стакана после каждого приема пищи.

Настой из березовых почек

Требуется: 100 г березовых почек, 100 г семян льна, 100 г пророщенных зерен пшеницы, 200 мл водки (или 100 мл чистого спирта).

Способ приготовления. Березовые почки, семена льна и пророщенные зерна пшеницы засыпьте в бутылку с темным стеклом и залейте спиртом. Затем плотно закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на 3–4 дня. Когда настой будет готов, процедите его через марлю и принимайте внутрь по 1 ч. л. перед едой. Курс лечения – 1 месяц.

Травяной настой для лечения почек

Требуется: 50 г душицы, 50 зверобоя, 50 г ромашки аптечной, 10 г мелиссы, 10 г перечной мяты, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонного сока, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком, накройте крышкой, закройте махровым полотенцем и поставьте в теплое место настаиваться на 0,5–1 ч. После того как средство настоится, процедите его и слейте в темную посуду. В небольшой керамической или стеклянной посуде растворите соль в лимонном соке. Затем полученную смесь влейте в травяной сбор и тщательно размешайте, оставьте в темном месте на 6 ч и принимайте по 1/4 стакана за 20 мин до сна.

Суп «Диетический»

Требуется: 250 г куриного филе, 50 г картофеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 зелени петрушки, соль, 2 л воды.

Способ приготовления. Куриное филе нарежьте порционными кусочками, залейте водой и доведите до кипения. Затем в полученный бульон положите луковицу и очищенные клубни картофеля и варите под закрытой крышкой до полной готовности – примерно в течение 40 мин.

После того как курица сварится, выньте картофель и разомните его вилкой. Бульон посолите и запустите в него натертую на мелкой терке морковь, варите 5—10 мин. После того как суп будет готов, запустите в него картофель и заправьте измельченной зеленью.

Средство для лечения желчно-каменной болезни

Требуется: 20 г корня одуванчика, 20 г цветков песчаного бессмертника, 15 г плодов шиповника, 10 г семян огородного укропа, 5 г цветков аптечной ромашки, 5 г сушеницы топяной, 5 г листьев березы, 5 г календулы, 2–3 веточки перечной мяты, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком в непрозрачной посуде, плотно накройте крышкой и замотайте махровым полотенцем, поставьте в темное место на 3–4 ч. После того как настой будет готов, тщательно процедите его через марлю и остудите до комнатной температуры. Полученное средство принимайте по 1/4 стакана три раза в день за 15–20 мин до еды.

Средство для лечения камней в почках

Требуется: 100 г травы полевого хвоща, 50 г капустного сока, 50 г листьев брусники, 20 г шишек хмеля, 1 ч. л. лимонного сока, 250 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой стеклянной или керамической посуде смешайте траву хвоща полевого, листья брусники и измельченные шишки хмеля и заварите их крутым кипятком. Посуду с полученной смесью плотно накройте крышкой и, замотав махровым полотенцем, поставьте в темное место на 2 ч. После того как средство настоится, несколько раз процедите его через марлю. В полученный настой добавьте капустный и лимонный соки, все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. л. через каждые 2 ч. Курс лечения – 1 месяц.

Витаминный напиток

Требуется: 100 г ягод облепихи, 100 г плодов шиповника, 50 г лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 250 мл воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника обдайте кипятком и просушите. Затем в небольшой посуде измельчите плоды шиповника и заварите их крутым кипятком. Посуду плотно накройте крышкой, замотайте махровым полотенцем и настаивайте напиток в течение 1,5 ч. Затем полученный настой процедите и остудите.

Ягоды облепихи обдайте кипятком, просушите и проверните через мясорубку, полученную кашицу положите в марлю и выжмите сок. Облепиховый сок разбавьте настоем шиповника и тщательно перемешайте. В небольшой керамической или стеклянной посуде смешайте сахар и лимонный сок. Полученный раствор добавьте в напиток и оставьте настаиваться в течение 2 ч. Напиток принимайте по 1/2 стакана три раза в день за 20 мин до еды.

Настой от хронических воспалений мочевыводящих путей

Требуется: 20 г цветов календулы лечебной, 20 г травы тысячелистника, 15 г корней стальника полевого, 15 г листьев березы, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г плодов фенхеля, 10 травы хвоща полевого, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Травы измельчите и смешайте в сухом виде. Затем заварите их крутым кипятком в непрозрачной посуде, плотно закройте крышкой, оставьте настаиваться на 1 ч, накрыв

полотенцем или плотной салфеткой. После того как средство настоится, процедите полученную жидкость через марлю. Средство принимайте по 1/4 стакана три раза в день за 20 мин до еды.

Средство от пиелонефрита

Требуется: 50 г семян льна, 20 г листьев крапивы двудомной, 30 г березовых почек, 1–2 веточки душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. В небольшой керамической или стеклянной посуде заварите семена льна 1/2 л крутого кипятка, поставьте в темное место и настаивайте в течение 30 мин. Затем полученный настой процедите через марлю и отожмите семена.

Таким же образом заварите березовые почки, полученные настои соедините и доведите до кипения. В кипящую жидкость положите листья крапивы и веточки душицы, снимите с огня. Посуду с отваром плотно накройте крышкой, заверните в полотенце и поставьте в темное место на 2 ч. Отвар принимайте по 1/3 стакана три раза в день через 30 мин после еды.

Мочегонное средство

Требуется: 500 г зеленых яблок, 100 г тыквы, 1–2 веточки перечной мяты, 2 ст. л. сахара, 3 л воды.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте небольшими кусочками, затем вместе с мятой и 1 ст. л. сахара положите в кастрюльку, залейте 1,5 л крутого кипятка и поварите на медленном огне в течение 45 мин. Слейте полученный сок в отдельную посуду и разомните яблоки, чтобы получилось пюре.

Тыкву очистите от кожуры, нарежьте небольшими кубиками, посахарите и, залив 1,5 л крутого кипятка, поварите на медленном огне в течение 1 ч. Когда тыква распарится, слейте воду и разомните тыкву, чтобы получилось пюре.

Тыквенное и яблочное пюре тщательно смешайте и залейте яблочным соком, оставшимся после варки, еще раз тщательно перемешайте. Средство принимайте по 3 ст. л. три раза в день за 30 мин до еды.

Ананас против заболевания печени

Требуется: мякоть одного ананаса, 50 мл натурального ананасового сока, по 50 г листьев земляники, брусники и черной смородины, 1–2 веточки душицы, 1 ст. л. сахара, 250 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой кастрюльке смешайте измельченные листья земляники, брусники, черной смородины и душицы и заварите их 250 мл крутого кипятка. Посуду с полученным отваром плотно накройте крышкой и поставьте в темное место на 30 мин, затем жидкость слейте, процедите и смешайте с ананасовым соком.

Мякоть ананаса нарежьте небольшими кубиками, засыпьте сахаром и оставьте в прохладном темном месте на 10–15 мин, чтобы ананас дал сок, а сахар полностью растворился. В полученную смесь добавьте отвар трав и перемешайте. Полученное средство принимайте по 100 г после каждого приема пищи – в качестве десерта.

Травяной сбор для очищения печени

Требуется: 50 г богородской травы, 50 г тысячелистника, 20 г душицы, 30 г календулы, 1–2 веточки мелиссы, 1 ч. л. соли, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор (кроме мелиссы) измельчите и положите в небольшую керамическую или стеклянную посуду и заварите крутым кипятком. Затем посуду плотно закройте крышкой и замотайте махровым полотенцем, поставьте в темное место на 2–2,5 ч настаиваться. Через 30 мин в настой добавьте мелиссу. После того как средство настоится, процедите жидкость через марлю и выпейте за два приема с перерывом 20 мин перед сном.

Чай с лимоном и душицей

Требуется: 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 2 ст. л. душицы, 1 лимон, 1 ст. л. ананасового сока, 1 ч. л. сахара, 350 мл воды.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник, ополоснув его кипятком, засыпьте в него зеленый чай и измельченные листья душицы, заварите крутым кипятком. Накройте крышкой и дайте настояться в течение 30 мин.

Лимон вымойте горячей водой, нарежьте кубиками, засыпьте сахаром и залейте ананасовым соком, оставьте на 15–20 мин, чтобы лимон дал сок.

Когда чай заварится, процедите его и добавьте лимон. Дайте настояться в течение 20 мин и пейте после каждого приема пищи.

Средство для снятия спазмов печени

Требуется: 30 г коры барбариса, 30 г листьев перечной мяты, 20 г корней валерианы, 20 г цветов боярышника, 1 ч. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком, плотно накройте посуду с травой крышкой и поставьте на 20–30 мин в теплое темное место. После того как средство настоится, жидкость процедите через марлю, добавьте сахар и охладите. Средство принимайте по 1 стакану два раза в день – утром и вечером.

Суп «На здоровье»

Требуется: 500 г куриного филе, 200 г моркови, 50 г риса, 100 г зелени (петрушка, укроп), 1 ст. л. соли.

Способ приготовления. Курицу отварите в слегка подсоленном бульоне (по рекомендации врача можно в несоленом) до полной готовности, приблизительно в течение 1 ч. Морковь натрите на мелкой терке, рис промойте, зелень измельчите. Отварную курицу нарежьте мелкими кусочками и вместе с рисом запустите в кипящий бульон, поварите в течение 20 мин, затем добавьте мелко порубленную зелень.

Суп «Наседка»

Требуется: 400 г куриного мяса, 1 яйцо, 100 г моркови, 50 г пшеничной крупы, 100 г зелени (петрушка, укроп), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Курицу отварите до полной готовности. Морковь натрите на крупной терке, крупу промойте. Вареное куриное мясо измельчите, запустите в бульон. Морковь пассеруйте в течение 10–15 мин на медленном огне, залив ее несколькими ложками бульона. Затем запустите в бульон крупу, варите еще в течение 20–25 мин. Яйцо взбейте в крепкую пену, затем в кипящий суп тонкой струйкой влейте взбитое яйцо, закройте крышкой, проварите 2–3 мин. Готовый суп посыпьте измельченной зеленью.

Суп «Принцесса на горошине»

Требуется: 200 г постной говядины, 100 г моркови, 1 стакан гороха, 100 г репчатого лука, 100 г зелени (укроп и петрушка), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо помойте, отварите в слабо подсоленной воде до полной готовности. Вареное мясо остудите и пропустите через мясорубку. Горох замочите на 1 ч, чтобы

набух. Морковь натрите на мелкой терке. В бульон положите горох, варите в течение 25 мин, затем запустите морковь и поварите еще 10 мин. Когда суп будет почти готов, добавьте мясо, зелень, после этого поварите еще в течение 5 мин.

Каша «Богатырь»

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана молока, 1 ч. л. сахара, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления. Рис промойте, залейте молоком, добавьте сахар. Поставьте на средний огонь, когда закипит молоко, убавьте огонь, закройте крышкой, варите 15 мин. Добавьте сливочное масло.

Отварное мясо с морковью и сметаной

Требуется: 250 г постной говядины, 250 г моркови, 200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите от пленок, нарежьте небольшими кусочками, залейте водой, посолите, поставьте на огонь и варите до готовности. Морковь натрите на мелкой терке, запустите в бульон, проварите 15 мин, добавьте сметану. Готовое мясо нарежьте на порционные куски. К мясу отварите рис.

Курица с рисом

Требуется: 500 г куриного мяса, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Курицу промойте, нарежьте на порционные куски. Рис промойте. Куски курицы положите в кастрюлю, посолите и залейте водой. Поварите в течение 20 мин, добавьте рис, поварите еще 20 мин (до тех пор, пока вода не выкипит), не открывая крышку, затем снимите с огня. Добавьте масло и перемешайте.

Котлеты рыбные

Требуется: 250 г минтая или путассу, 100 г рисовой муки грубого помола, 1 яйцо, 50 г оливкового масла.

Способ приготовления. Рыбу очистите от чешуи и костей и пропустите через мясорубку 2 раза. Полученный фарш смешайте с мукой и яйцом до получения однородной массы. Из фарша скатайте небольшие котлетки, обжарьте их на раскаленном

масле, затем добавьте немного воды и тушите в течение 10 мин. К котлетам отварите рис или гречку.

Закуска из крабов

Требуется: 200 г крабовых палочек, 3 яйца, 1 буханка ржаного хлеба.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Крабовые палочки промойте в теплой воде, чтобы снизить содержание соли. Яйца сварите вкрутую. На каждый кусочек хлеба положите палочку и нарезанные длинными ломтиками яйца.

Закуска из свежего огурца

Требуется: 200 г свежих огурцов, 100 г свеклы, 200 г нежирной сметаны.

Способ приготовления. Огурцы натрите на крупной терке, вареную свеклу нашинкуйте, выложите овощи в салатник слоями. Сверху полейте сметаной.

Закуска «Гурман»

Требуется: 100 г овсяных или кукурузных хлопьев, 100 г молока, 100 г дыни или 1 банан, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Овсяные или кукурузные хлопья выложите в небольшую кастрюльку, залейте горячим молоком, добавьте немного сахара (по рекомендации врача сахар можно заменить на сукразит) и варите в течение 5 мин. Дыню или банан очистите от шкурки, натрите на мелкой терке аккуратно, чтобы не вытек сок, затем добавьте в полученную смесь, хорошенько перемешайте. Затем, когда смесь остынет, выложите ее на тарелку.

Фруктовый салат

Требуется: 1 банан, 2 персика, 1 зеленое яблоко, 3 абрикоса, 0,5 стакана молока, 3–4 листика мяты перечной.

Способ приготовления. Все фрукты нарежьте небольшими ломтиками, выложите в салатник и аккуратно перемешайте. Молоко вскипятите, охладите до теплого, затем залейте салат молоком, добавьте несколько кубиков льда. Украсьте салат листиками мяты.

Десерт «Витаминка»

Требуется: 50 г вишни или черешни, 50 г абрикоса, 50 г ананаса, 150 г нежирного творога, 50 г сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, добавьте сметану и взбитое с сахаром яйцо. Все фрукты разомните в отдельной миске и перемешайте с творогом.

Полученную смесь выложите в форму и оставьте в темном прохладном месте на 30 мин. Затем выньте из формы, положите на тарелку и украсьте оставшимися фруктами.

Десерт «Крепыш»(не рекомендуется при заболевании желчных путей)

Требуется: 100 г персиков, 100 г бананов, 50 г вишни, 250 г мороженого (без наполнителей).

Способ приготовления. Все фрукты измельчите, слейте сок. Мороженое выложите в небольшую мисочку и перемешайте с соком, чтобы получилась однородная масса, добавьте измельченные фрукты. Выложите десерт в вазочки, украсьте кусочками фруктов.

Напиток здоровья

Требуется: 100 г плодов шиповника, 100 г персикового сока, 0,5 стакана зеленого чая.

Способ приготовления. Подготовьте чайник (промойте и обдайте кипятком), засыпьте в него 2 ч. л. зеленого чая и залейте 0,5 л крутого кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 20 мин. Затем чай охладите и разбавьте персиковым соком. Плоды шиповника промойте и просушите, затем измельчите и заварите крутым кипятком. Дайте настояться в течение 1 ч и охладите. Полученные напитки смешайте, положите несколько кубиков льда.

Напиток «Боржоми»

Требуется: 1 стакан минеральной воды, 100 г гранатового сока, 1 ч. л. сахарной пудры (или сахарозаменителя).

Способ приготовления. Гранатовый сок (подойдет только натуральный, без консервантов и сахара) смешайте с сахарной пудрой. Затем разбавьте сок минеральной водой, охладите.

Глава 7 Заболевания органов зрения

Описание болезней

Заболевания органов зрения могут быть наследственными или приобретенными. Болезни могут возникнуть как следствие различных заболеваний или как сопутствующее им явление.

Помимо близорукости, дальнозоркости, существует целый ряд заболеваний органов зрения. Некоторые из них могут быть следствием авитаминозов, которые развились в организме человека.

Некоторый перечень глазных болезней. Амблиопия – расстройство бинокулярного зрения, которое может быть врожденным, быть следствием психической травмы и истерических субъектов или следствием приобретенного помутнения роговицы или хрусталика. Симптомы – понижение остроты зрения, не исправляющееся очками.

Атрофия зрительного нерва может быть вызвана воспалительными заболеваниями зрительного нерва и сетчатки, заболеваниями головного мозга, его оболочек и сосудов, травмой черепа.

Блефарит может быть вызван авитаминозами, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При блефарите возникает воспаление краев век, у больного возникает зуд. Кожа у корней ресниц покрыта мелкими серовато-белыми чешуйками.

Края век могут быть утолщены, гиперемированы, как бы промаслены.

Близорукость или миопия – понижение зрения вдаль, которое исправляется путем приставления к глазу рассеивающих стекол.

Ячмень – воспаление сальной железы века вследствие занесения в нее гноеродных бактерий, чаще стафилококка. Заболеванию способствует нарушение обмена веществ, авитаминозы и др. На ограниченном участке века появляются гиперемия кожи и болезненная, быстро увеличивающаяся припухлость.

Гемералопия (или куриная слепота) может быть вызвана авитаминозом или гиповитаминозом А.

Поражение слизистой оболочки глаз может быть вызвано недостаточным поступлением рибофлафина или витамина В2 с пищей или эндогенная недостаточность, связанная с понижением процесса фосфорилирования рибофлавина при некоторых заболеваниях.

Лечебная диета

Многие глазные заболевания возникают при отсутствии или недостатке в пище витамина А и каротина, а также при нарушении синтеза витамина А из каротина в организме. В этом случае обязательно полноценное питание, включение в пищу молочных продуктов, красного перца, яиц, моркови, шпината, щавеля, зеленого лука, абрикосов и др.

Если поражение слизистой оболочки обусловлено недостатком рибофлавина или витамина В2, то необходимо изменить свой рацион питания. В данном случае необходимо использовать продукты, богатые рибофлавином, то есть мясные, молочные блюда, яйца, шпинат, бобовые, грибы, пивные дрожжи.

При любых заболеваниях глаз желательно использовать в пищу чернику, конечно, если у больного нет аллергии именно на эти ягоды.

Вообще, при заболеваниях органов зрения не имеет смысла говорить о какой-то особой диете. Больной может использовать в пищу все продукты, к которым привык. Рекомендуется только добавить к ним специфические блюда и продукты, которые могут ускорить выздоровление или в совокупности с медикаментозными средствами воздействовать на заболевание.

При всех заболеваниях глаз без исключения необходимо полноценное питание, содержащее достаточное количество витаминов. Витаминная недостаточность является причиной многих недугов, связанных со зрением. В соответствии с этим напрашивается множество выводов относительно приготовления пищи.

Количество витаминов, впрочем, как и минеральных солей и протеинов, снижается при любом механизированном процессе приготовления пищи. Это значит, что обыкновенное отваривание овощей значительно снижает их питательную ценность. Причем чем дольше осуществляется тепловая обработка пищи, тем меньше в ней витаминов.

При заболеваниях глаз также необходим и витамин С, содержащийся в таких продуктах, как апельсины, лимоны, грейпфруты, квашеная капуста.

Много можно сказать и о консервированной пище. Самые полезные продукты, приготовленные таким образом, практически полностью утрачивают свою ценность. Консервированные ягоды черники окажутся столь же бесполезными при заболеваниях глаз, как и горсть леденцов, напоминающих по вкусу эту ягоду. Если же в приготовлении консервированных компотов используется

сахар, то от употребления такого продукта лучше вовсе воздержаться, так как ограничение углеводов является неотъемлемым условием для людей, страдающих данным недугом.

Натуральная пища должна стать основой рациона при заболеваниях глаз, а продукты с химическими примесями не стоит принимать даже в исключительных случаях. Пища быстрого приготовления, всевозможные лакомства в блестящих упаковках, в состав которых входят различные пищевые добавки, «идентичные натуральным», могут нанести существенный вред и без того пораженным органам зрения. Если же нарушение зрения является следствием других заболеваний, например сахарного диабета, то необходимо обратить внимание на рекомендации относительно основной болезни. В данном случае успешно себя зарекомендовало раздельное питание, которое помогает избавиться или затормозить многие другие заболевания. Следует воздерживаться от употребления продуктов с ярко выраженным вкусом: очень сладких или очень соленых, а также от острой пищи. Все виды приправ, придающих продуктам острый вкус, при заболеваниях глаз должны быть исключены. А вот натуральная зелень, напротив, является весьма полезной. В особенности положительны петрушка, шпинат, зеленый салат.

Нужно иметь представления и о сочетаниях продуктов, благотворно влияющих на орган зрения. Так, например, полезные вещества, содержащиеся в моркови, будут исключительно хорошо усвоены в сочетании с жирами. Салат из моркови с растительным маслом должен стать частым блюдом в рационе человека, страдающего заболеваниями глаз.

Продукты с большим содержанием минеральных солей необходимо употреблять достаточно регулярно. К ним относятся так называемые дары моря: омары, крабы, морская рыба. Проблемы со зрением могут быть вызваны нарушением гормонального фона, в частности недостаточной деятельностью щитовидной железы. При наличии такой особенности необходимо включать в рацион морскую капусту, богатую йодом.

Однако переизбыток витаминов или минеральных веществ также может стать причиной некоторых нарушений глаз, о чем мы говорили выше. Это становится вполне реально, если сочетать их с приемом соответствующих лекарственных препаратов. В любом случае в этом вопросе следует посоветоваться с компетентным специалистом. С помощью веществ, содержащихся в полезных натуральных продуктах, можно справиться с нарушениями работы органов зрения, находящимися в начальной стадии.

Можно сказать, что при заболеваниях глаз значительную роль играет полностью здоровое питание. При других недугах всегда имеются продукты, которые могут причинить вред и употребление которых должно быть исключено, в данном случае таковых практически нет, а ограничение касается в основном приправ и химических добавок.

Рецепты

Морковное пюре

Требуется: 200 г моркови, 100 г зеленых яблок, 50 г грейпфрута, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Морковь очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, засыпьте 1 ст. л. сахара и оставьте на 3–5 мин, чтобы морковь дала сок. Яблоки очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, затем смешайте морковное и яблочное пюре.

Грейпфрут очистите от кожуры и пленок и выжмите сок. В отдельной мисочке смешайте 1 ст. л. сахара и грейпфрутовый сок, тщательно перемешайте, чтобы сахар полностью растворился, и полученную смесь выложите в пюре.

Витаминный сбор

Требуется: 100 г цветов весеннего первоцвета, 50 г плодов черноплодной рябины, 50 г плодов брусники, 300 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой мисочке заварите цветы первоцвета крутым кипятком и дайте настояться под закрытой крышкой в течение 1 ч. Затем полученный настой процедите. Плоды рябины ополосните кипятком и залейте 100 мл горячей воды, оставьте на 10 мин. Затем ягоды откиньте на дуршлаг, а полученный сок вылейте в настой первоцвета.

В отдельной посуде разомните ягоды брусники, чтобы получилась однородная кашица. Полученную кашицу выложите в настой трав и тщательно перемешайте. Приготовленное таким образом средство принимайте по 1/3 стакана три раза в день за 10–15 мин до приема пищи.

Средство от катаракты

Требуется: 100 г пчелиного майского меда, 50 г лечебной календулы, 80 г репчатого лука, 100 г спирта (или 150 г водки), 50 мл воды.

Способ приготовления. Мед растопите на водяной бане до жидкого состояния. Лук очистите от кожуры и проверните через мясорубку, затем полученную кашицу положите в марлю и выжмите сок. Луковый сок смешайте с медом и спиртом, полученное средство перелейте в бутылку с темным стеклом и

оставьте на 2–3 ч.

В отдельной мисочке заварите цветы календулы 50 мл крутого кипятка, плотно накройте крышкой и оставьте на 30 мин в теплом темном месте. Затем полученный отвар процедите и разбавьте им настой лука и меда, бутылку оставьте в темном прохладном месте на 3–4 дня.

Средство принимайте внутрь по 1 ч. л. за 20 мин до еды.

Клюква в сахаре при ослаблении зрительного нерва

Требуется: 1 яичный белок, 200 г сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г клюквы.

Способ приготовления. Яичный белок соедините с сахаром и разотрите деревянной ложечкой добела. Затем добавьте лимонный сок и мешайте, пока масса не загустеет.

Ягоды клюквы промойте и высушите, каждую ягоду обмакните в полученную смесь и выложите на тарелку, смазанную несоленым сливочным маслом. Поставьте в холодильник и дайте застыть.

Травяной настой при дальнозоркости

Требуется: 200 г травы чистотела, 100 г бессмертника, 100 г травы пустырника, 50 г перечной мяты, 5 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор (травы должны быть свежие) промойте и просушите, затем ополосните кипятком и измельчите. Сбор положите в небольшую емкость и заварите крутым кипятком, посуду плотно закройте крышкой, заверните в полотенце и оставьте на 40 мин в темном месте. После того как трава настоится, жидкость процедите и подогрейте (но не доводите до кипения), добавьте сахар, после чего охладите до комнатной температуры. Настой принимайте внутрь по 1/2 стакана два раза в день – утром и вечером. Также полученный настой можно использовать для компрессов на глаза.

Витаминный суп

Требуется: 250 г постной говядины, 1 головка репчатого лука, 300 г листьев крапивы двудомной, 50 г картофеля, 50 г зелени укропа, 2,5 л воды.

Способ приготовления. Мясо промойте и нарежьте порционными кусками, затем залейте водой, бросьте головку очищенного репчатого лука и варите в течение 1 ч до полной готовности мяса. Когда бульон будет готов, процедите и доведите

его до кипения. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками, затем запустите в бульон и варите в течение 15 мин.

Листья крапивы промойте, замочите в 100 мл теплой воды на 20 мин, затем нарежьте тонкой соломкой. За 5 мин до готовности картофеля запустите в бульон крапиву, мясо, затем огонь выключите, суп накройте крышкой и оставьте на 15–20 мин настаиваться. Зелень укропа измельчите и запустите в готовый суп.

Каша с травами для укрепления мышц зрительного нерва

Требуется: 1 стакан пшеничной крупы, 50 г листьев крапивы двудомной, 50 г душицы, 50 г травы тысячелистника, 100 г перечной мяты, 2,5 стакана воды.

Способ приготовления. Травы промойте, ополосните кипятком и просушите на полотенце, затем измельчите и залейте в кастрюльке крутым кипятком. Посуду накройте крышкой, заверните в полотенце и настаивайте в течение 2 ч. Затем жидкость слейте и процедите.

Полученный настой доведите до кипения и запустите в него крупу, поварите в течение 20 мин под плотно закрытой крышкой, затем выключите огонь и, не снимая крышки, дайте каше постоять еще 20 мин.

Средство для снятия усталости с глаз

Требуется: 200 г листьев перечной мяты, 100 г листьев валерианы, 100 г душицы, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. апельсинового или ананасового сока, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и залейте крутым кипятком, посуду с травой плотно закройте крышкой и поместите в темное теплое место на 2–3 ч. После того как трава настоится, настой процедите и смешайте с соком, все перемешайте и принимайте внутрь по 1/3 стакана три раза в день за 20 мин до еды.

Смесь соков(прекрасное витаминное и укрепляющее средство для улучшения зрения)

Требуется: 1 кг моркови, 500 г гранатов, 500 г брусники, 3 ст. л. сахара, 250 мл негазированной минеральной воды.

Способ приготовления. Морковь очистите от кожуры, натрите

на мелкой терке, затем полученную кашицу аккуратно положите в марлю и выжмите сок. Гранат очистите, отделите зернышки и тем же способом выжмите сок.

Ягоды брусники тщательно промойте и просушите. В отдельной мисочке разотрите бруснику с сахаром до тех пор, пока сахар окончательно не разойдется. Затем полученную смесь разбавьте минеральной водой и тщательно перемешайте.

В графин вылейте все составляющие напитка и тщательно перемешайте. Смесь принимайте по 250 мл три раза в день во время еды.

Кальциевая смесь

Требуется: 1 яйцо, 250 г нежирного творога, 150 г сметаны, 200 г персиков, 3 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Творог протрите через мелкое ситечко или проверните через мясорубку. Потом творог смешайте со сметаной и сахарной пудрой, добавьте яйцо и тщательно перемешайте. Персики вымойте, отделите от косточки и нарежьте мелкими кусочками. Творожную массу поставьте в прохладное место на 20–30 мин, затем выложите туда персики и тщательно перемешайте.

Укрепляющее средство из меда и творога

Требуется: 200 г пчелиного майского меда, 200 г творога, 100 г грецких орехов, 100 г семечек, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Мед растопите на водяной бане до жидкой консистенции, орехи и семечки измельчите и смешайте с медом, добавьте лимонный сок и тщательно перемешайте.

Творог протрите через мелкое ситечко или проверните через мясорубку, затем выложите в небольшую и неглубокую мисочку и залейте медом, полученное средство оставьте в темном прохладном месте на 3–4 ч. Принимайте по 2 ст. л. три раза в день за 30 мин до еды.

Тушеная морковь

Требуется: 400 г моркови, 0,5 стакана риса, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 150 г чернослива, 50 г сметаны, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Нарежьте морковь соломкой, обжарьте ее в масле. Промойте и отварите чернослив. В полученный после варки чернослива отвар положите морковь,

масло, рис, соль, тушите все до готовности. Затем готовое блюдо разложите на тарелки и полейте сметаной.

Салат из морской капусты

Требуется: 300 г морской капусты, 2 яйца, 200 г картофеля, 1 консервированный огурец, 1 лимон, 100 г майонеза, 5 маслин, 20 г зелени укропа.

Способ приготовления. Картофель и яйца отварите и нарежьте мелкими кубиками. Затем смешайте с консервированной морской капустой. Из половинки лимона выдавите сок и смешайте его с майонезом. Заправьте этой смесью салат и охладите его. Перед подачей украсьте маслинами, предварительно очищенными от косточек, дольками лимона и веточкой укропа.

Омары под соусом

Требуется: 400–500 г омаров, 2 стакана рыбного бульона, 50 г топленого масла, 1 стакан толченых грецких орехов, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 5 яичных желтков, 5 долек чеснока, 1/3 стакана винного уксуса, 1/5 ч. л. хмели-сунели, 1/5 ч. л. корицы, 1/3 ч. л. красного молотого перца, 30 г зелени кинзы и петрушки, 0,5 лимона, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Омаров хорошо промойте и поставьте варить. Готовые омары очистите, выложите в неглубокое блюдо и залейте ореховым соусом, который приготовьте следующим образом. Репчатый лук мелко нашинкуйте и обжарьте на топленом масле. Затем добавьте муку и продолжайте жарить в течение нескольких минут, при этом непрерывно помешивая.

Затем в эту массу постепенно влейте горячий бульон и варите 10–15 мин. Ядра грецкого ореха растолките или пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, пряности, рубленую зелень кинзы, соль, яичные желтки и уксус.

Полученную массу хорошо разотрите и добавьте в нее бульон. Все это нагрейте, но не доводите до кипения. Готовый соус охладите и залейте им омаров. Сверху украсьте дольками лимона и веточкой кинзы.

Суп бобовый

Требуется: 2 стакана бобов, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 0,5 стакана риса, 1 ч. л. соли, 1/3 стакана растительного масла, 0,5 ч. л. черного перца горошком, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Бобы тщательно промойте и отмочите в теплой воде в течение 1–2 ч. Хорошо прогрейте в глубокой жаровне растительное масло. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до бледно-золотистой корочки. Выложите слоями морковь, натертую на крупной терке, вымоченные бобы, промытый рис, посыпьте солью, предварительно размолотым перцем, залейте водой и потушите в плотно закрытой жаровне 20–25 мин. Когда рис станет рассыпчатым, аккуратно перемешайте снизу вверх деревянной лопаткой и выложите на большое блюдо.

Суп с горохом или фасолью

Требуется: 2 стакана фасоли или гороха, 200 г картофеля, 300 г свежей капусты, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного перца горошком, 1/4 стакана растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Горох или фасоль хорошо промойте и вымочите в теплой воде в течение 5–6 ч. Картофель нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте горох или фасоль и воду. Проварите в открытой кастрюле до полного выпаривания воды. Нарубите капусту мелко и разложите ровным слоем, посыпьте солью, предварительно размолотым черным перцем, плотно накройте крышкой и тушите 20–30 мин на умеренном огне.

Суп овощной

Требуется: 300–400 г свежих шампиньонов, 500 г кабачков, 500 г свежих помидоров, 200 г репчатого лука, по 20 г зелени петрушки и укропа, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана кипяченой воды, 0,5 ч. л. перца горошком, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Грибы и все овощи тщательно промойте. Масло прокалите в жаровне с высокими краями. Кабачок и шампиньоны нарежьте соломкой. Репчатый лук нарежьте полукольцами. Свежие помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и нарежьте кругами. Маринованные помидоры также освободите от кожицы, но разрежьте на половинки. Зелень порубите мелко.

В разогретое масло опустите лук и слегка обжарьте в масле.

Добавьте грибы, обжарьте все до золотистой корочки. Затем добавьте кабачок и обжарьте, аккуратно помешивая. Когда кабачок даст сок, выложите сверху ровным слоем помидоры, посолите, залейте водой, накройте крышкой и тушите 35–40 мин. Когда солянка будет готова, посыпьте рубленой зеленью и

предварительно подмолотым перцем, накройте крышкой и дайте настояться еще 10–15 мин. В качестве гарнира отварите макароны.

Овощной салат

Требуется: 500 г помидоров, 250 г болгарского перца, 500 г свежих огурцов, 200 г репчатого лука, 1 ст. л. уксуса, 20 г зелени (кинза, базилик, петрушка), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сначала вымойте огурцы и помидоры. Снимите с огурцов кожицу, вырежите плодоножку у перца и удалите семена. Промойте в холодной воде репчатый лук, очистите его. Нарежьте огурцы, помидоры, перец и лук на мелкие кусочки. Промойте и мелко нарежьте кинзу, базилик, петрушку. Выложите овощи в специальную посуду, посолите, поперчите, добавьте уксус и посыпьте зеленью. Подавайте к столу.

Плов

Требуется: 400 г мяса, 500 г риса, 100 г бараньего жира, 100 г репчатого лука 2 ст. л. сливочного масла, 3–4 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. настоя шафрана, 3 л воды, 15 ягод алычи, 30 г зелени, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сначала переберите рис, залейте его холодной водой. При этом в посуду с водой обязательно поместите небольшой мешочек из марли, в котором будет соль. Вымачивайте рис примерно 4 ч, затем его промойте теплой водой и положите в подсоленный кипяток.

Варите рис до полуготовности, потом его откиньте на дуршлаг. Откинутый рис промывайте водой лишь в особых случаях, так как это способно снизить вкусовые качества плова. Потом в котел положите масло и разогрейте его. На дно котла положите вареный рис и готовьте на медленном огне до тех пор, пока внутри риса не появится пар. Перед самой готовностью добавьте 1 ст. л. настоя шафрана.

Нарежьте баранину на куски. Посолите мясо, поперчите и положите в кастрюлю, где находится бульон. Добавьте мелко нарезанный и обжаренный в масле репчатый лук, алычу. Тушите на медленном огне до полной готовности мяса. Перед подачей к столу рис и баранину подают отдельно, поливают рис и мясо маслом и посыпают приправами.

Шпинат вареный

Требуется: 1 кг шпината, 1 ст. л. муки, 2 стакана молока, 3 ст. л. масла, 6 кусочков белого хлеба.

Способ приготовления. Переберите и промойте шпинат, положите его в кастрюлю, залейте водой и варите на сильном огне, закрыв крышкой. Готовый шпинат протрите.

Приготовьте соус. Для этого обжарьте муку в масле, разведите горячим молоком. Молоко вливайте медленно. Полученную массу как следует перемешайте, варите при постоянном помешивании несколько минут. Затем посолите.

Протертый шпинат смешайте с соусом, добавьте соль, сахар, все хорошо подогрейте на медленном огне, но до кипения не доводите. Нарежьте ломтиками хлеб, замочите его в молоке, в которое предварительно добавьте взбитые яйца и сахар. Затем хлеб обжарьте на масле до образования румяной корочки. Готовый шпинат разложите на тарелки, по краям положите гренки. При желании сверху положите вареные яйца, сваренные в мешочек.

Суп из огурцов

Требуется: 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого горошка, 1 л бульона, 3 яйца, 20 г сметанного соуса, 20 г зелени, 3 ч.л. соли.

Для соуса: 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. молотого черного перца, 50 г лука, 100 г шпината, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления. Свежие огурцы очистите, нарежьте ломтиками. Свежий зеленый горошек промойте. Крепкий прозрачный мясной бульон доведите до кипения, всыпьте туда горошек и варите 10 мин. Затем добавьте соль, соус, ломтики огурца и варите еще 5 мин. Процедите.

Отварите яйца «в мешочек» и очистите их от скорлупы.

В тарелку положите ломтики огурца, горошек, яйца и залейте горячим бульоном.

Для приготовления соуса к сметане добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. Поджарьте на сливочном масле лук, добавьте протертый сквозь сито шпинат и все слегка поджарьте. Затем лук и шпинат смешайте с основным соусом.

Творожник со шпинатом

Требуется: 1 кг шпината, 400 г творога, соль, 1 стакан сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца.

Способ приготовления. Переберите и промойте шпинат, затем положите его в кастрюлю, залейте водой и варите под крышкой

при постоянном помешивании. Готовый шпинат протрите, добавьте соль. Творог разотрите с яйцами, посолите, добавьте сметану. Соедините протертый шпинат с протертым творогом, добавьте сливочное масло. Все как следует перемешайте и подавайте к столу.

Закуска «Весенняя»

Требуется: 1 кг шпината, 200 г молодой крапивы, соль, 1 стакан сметаны, 100 г белого хлеба, 1,5 стакана молока, 4 яйца.

Способ приготовления. Переберите и промойте шпинат, залейте его водой и варите под крышкой до мягкости. Готовый шпинат разотрите, посолите. Сварите молодую крапиву, нарежьте ее на мелкие кусочки и соедините со шпинатом. Белый хлеб замочите в молоке, предварительно добавив в него яйца. Затем обжарьте гренки на масле до румяной корочки. Шпинат вместе с крапивой выложите на тарелку, рядом разложите гренки. Можно украсить блюдо сметаной.

Салат ореховый

Требуется: 1 кг шпината, 2 стакана очищенных грецких орехов, соль, 1 стакан сметаны, 1 лимон.

Способ приготовления. Переберите шпинат и промойте, затем сварите его под крышкой до мягкости. Очистите орехи, пропустите их через мясорубку, добавьте лимонный сок.

Вареный шпинат соедините с измельченными орехами, заправьте блюдо сметаной, посолите, подавайте к столу в холодном виде.

Омлет со шпинатом

Требуется: 5 яиц, 1 ст. л. мелко нарезанного свежего шпината, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, зелень базилика.

Способ приготовления. Разбейте яйца в кастрюлю и хорошо взбейте их. Добавьте молоко и муку. Мелко нарезанный шпинат смешайте с яйцами, добавьте соль и жарьте на сковороде, предварительно смазанной маслом. Готовый омлет посыпьте зеленью базилика и подавайте к столу.

Глава 8 Инфекционные болезни

Описание болезней

Инфекцией, или инфекционным процессом, принято считать так называемое взаимодействие патогенного микро– и макроорганизма, происходящее в условиях влияния внешней среды.

Замечен тот факт, что большинство людей, нередко пользуясь термином «инфекция», вкладывают в него немного другое содержание: его отождествляют с понятием «заразное начало», «возбудитель» или же им обозначают факт заражения организма. Происходит терминологическая путаница, которая весьма осуждается многими врачами.

Существует такое понятие, как патогенные микроорганизмы. Патогенные микроорганизмы – это как раз те микроорганизмы, в результате взаимодействия с которыми расстраиваются физиологические функции организма, нарушается его жизнедеятельность и возникает инфекционная болезнь, которая проявляется клиническими симптомами.

Проявление и тяжесть инфекционного заболевания зависит как от свойств возбудителя, так и от индивидуальных особенностей конкретного организма человека, определяемых возрастом, физическим состоянием, предшествующими болезнями и т. д.

Характерной особенностью инфекционной болезни является ее способность передаваться от одного организма к другому, а также клиническое течение, которое делится на отдельные периоды: инкубационный, или скрытый, период предвестников, период развития, период угасания, период выздоровления.

Во время инкубационного периода возбудители болезни накапливаются в организме, происходит перестройка организма, реагирующего на действие раздражителя, но сама реакция организма в течение инкубационного периода не сопровождается видимыми проявлениями.

Период предвестников можно наблюдать не при всех инфекционных болезнях. Он характеризуется появлением первых неопределенных признаков заболевания – таких, как: легкий озноб, небольшая лихорадка, недомогание, головная боль и т. д.). Продолжительность этого периода 1–3 дня.

Период развития болезни характеризуется свойственным ей комплексом симптомов, появляющихся и развивающихся в определенной последовательности и затем постепенно исчезающих в период угасания болезни. Общими для всех инфекционных болезней в этом периоде являются: лихорадка,

развитие воспалительных процессов, интоксикация, также возможна сыпь на теле и слизистых оболочках, появление так называемых антител в крови и т. д.

В периоде выздоровления организм восстанавливает свое нормальное функциональное состояние, которое, правда, обычно затягивается на продолжительные сроки. Отмечается быстрая психическая утомляемость, адинамия, человек жалуется на плохое функционирование сердечно-сосудистой системы.

В течении многих инфекционных болезней происходят определенные динамические сдвиги со стороны нервной системы. В этом, несомненно, и заключается большая опасность инфекционной болезни. Часто инфекционная болезнь несет с собой обострения, рецидивы. Брюшной тиф, малярия, скарлатина – серьезные инфекционные заболевания, которыми мы болеем основном в детстве. Необходимо проводить профилактические работы, разнообразные мероприятия, направленные на устранение инфекционных заболеваний.

Лечебная диета

Важнейшим элементом лечения инфекционного больного является правильная организация режима, диета.

Больничный режим предусматривает максимальный покой больного; повышение нервно-психического тонуса больного; охрану от отрицательных эмоций и болевых ощущений; учет индивидуальных особенностей.

Правильный уход за больным – важнейшее условие успешного лечения, особенно маленьких детей и тяжелобольных.

Особое внимание необходимо уделить диете при заболеваниях инфекционными болезнями, так как правильный рацион питания ведет к ускорению выздоровления больного, повышению иммунитета, способствует наименьшим осложнениям.

Известно, что больной часто не в силах съесть свою обычную дневную порцию. У больных инфекционными заболеваниями некоторые продукты могут вызывать тяжесть, боль, изжогу, иногда тошноту и рвоту. Но не только в связи с этим возникает необходимость придерживаться лечебного питания. Построенный на основании современных научных знаний пищевой рацион оказывает существенную помощь, а нередко является и основным лечебным средством не только при инфекционных заболеваниях, но и при других, самых разнообразных заболеваниях.

Лечебное питание, так широко применяемое в настоящее время, стало обязательной составной частью разностороннего, комплексного лечения, применяемого в больницах, санаториях и при лечении в амбулаторных условиях. Правильное питание больного человека имеет большое профилактическое значение.

Очень важными являются особенности отдельных продуктов в лечебном питании.

Они как раз и обусловливают целесообразность использования того или иного продукта в различных диетах.

Знакомство со свойствами отдельных продуктов способствует правильному составлению разнообразного меню для больного.

Больным инфекционными заболеваниями можно употреблять в пищу мясо и мясные продукты, потому что различные виды мяса – такие, как: говядина, телятина, (колбасы, сосиски, ветчина и др.), являются хорошими источниками белка, так необходимого в питании больного. Однако следует заметить, что не все виды мяса и мясных изделий допустимы в диете больного. Например, мясо уток, гусей вообще не рекомендуется использовать из-за содержащегося в нем жира, который плохо переносится

больными.

Лучше мясо отваривать, а из видов колбас необходимо выбирать те, которые специально используются в лечебном питании. Это, например, докторская колбаса, молочные сосиски, ливерная колбаса высшего сорта, зельц кровяной.

Необходимо включать в рацион больного также рыбные продукты. Благодаря небольшому содержанию соединительной ткани, рыба легче разваривается и блюда из нее, даже в неизмельченном виде, мало раздражают желудок.

Рекомендуется употреблять грибы, точнее, грибной отвар, употребление которого возбуждает аппетит, благодаря содержанию экстрактивных веществ, стимулирующих работу желудка.

Молоко, яйца, сливки, сметана, творог. Эти продукты представляют собой высокоценный сбалансированный натуральный продукт, легко усвояемый, содержащий белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Например, молоко широко применяется в лечебном питании. Здесь необходимо отметить тот факт, что молочнокислые продукты даже полезнее, чем свежее молоко, т. к. молочнокислые бактерии вырабатывают витамины группы В и вещества, обладающие свойствами витамина С.

Творог, сыры особенно полезны при заболеваниях инфекционными болезнями, потому что в них содержится много солей кальция.

Различные виды овощей – клубневые, бахчевые – содержат в основном много воды, очень мало белка и ничтожное количество жира; содержание углеводов в них колеблется в значительных пределах.

Лечебное использование овощей связано с содержащимися в них витаминами, минеральными солями и растительной клетчаткой.

Также полезно включать в рацион больного фрукты, ягоды. Они вносят большое разнообразие в пищу больного, являются источниками минеральных солей и витаминов. Особенно рекомендуется больным с инфекционными заболеваниями сосредоточить свое внимание на особо сахаристых сортах винограда.

Правильный рацион питания подразумевает еще и определенную этику приема пищи. Перед каждым приемом пищи необходимо приучить больного тщательно мыть руки с мылом теплой водой, а также следить за состоянием полости рта больного. Взрослые люди и дети старшего возраста, если им позволяет состояние здоровья, могут самостоятельно полоскать

рот и по утрам чистить зубы. Тяжелобольных следует чаще поить и промывать рот струей содового или борного раствора. У больных часто наблюдается сухость во рту, губах, поэтому, кроме промывания полости рта водой, необходимо смазывать губы вазелином или ланолиновым кремом во избежание образования трещин.

Необходимо следить и за полостью носа, осторожно освобождать ее от слизи и корок, а при сухости – закапывать в нее вазелиновое масло. Очень важно следить за регулярным опорожнением кишечника больного.

Если у больного расстройство желудка, токсикоз, то в этих случаях необходимо соблюдать особую диету лечебного питания.

Больным с пониженным аппетитом и нарушенным обменом веществ назначают полноценную, концентрированную, легкоусвояемую пищу. При наличии поражений рта, зева и глотки больного кормят исключительно жидкой или полужидкой пищей, которая не раздражает воспаленной слизистой оболочки. Большое внимание необходимо уделять введению достаточного количества жидкости. Это особенно важно при интоксикации.

Пищу необходимо давать через определенные интервалы в зависимости от возраста больных. Также важно фиксировать часы приема пищи, потому что даже небольшое запаздывание обеда нарушает самочувствие больного и ухудшает его аппетит.

В диете инфекционного больного должно содержаться 120 г белков, 100 г жира, 500 г углеводов. Это даст около 3600 кал. При истощении питательная ценность диеты повышается в следующих пределах: белков – до 130–140 г, жира – до 130 г, углеводов – до 600 г; это дает около 4400 кал.

При составлении рациона важно учитывать еще и вкусы, аппетит больного, необходимо индивидуализировать диету, подбирая любимые им блюда. Особенно это важно, например, в первые дни пребывании ребенка в больнице. Пища должна быть аппетитна на вид и культурно подана.

Принимать пищу больным инфекционными заболеваниями рекомендуется 4 раза в день. Немаловажное значение имеет обстановка, в которой подается пища, так как доказано, что условные рефлексы играют важнейшую роль в секреции пищеварительных соков. Во время кормления больному следует принять наиболее удобное для него положение, ни в коем случае нельзя его торопить, надо терпеливо ждать, когда он разжует и проглотит данную ему порцию.

Рецепты

Иммуностимулирующий сбор

Требуется: 15 г плодов боярышника, по 15 г плодов аралия и левзея, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов черноплодной рябины, 10 г листьев подорожника, 10 г череды, 10 г календулы лечебной, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы измельчите и, положив в небольшую стеклянную или керамическую посуду, заварите 1/2 л крутого кипятка, затем накройте крышкой, заверните кастрюлю махровым полотенцем, поставьте в теплое место на 20–30 мин. После чего настой процедите через марлю.

Плоды шиповника, черноплодной рябины, аралия и левзея ополосните кипятком и порежьте на мелкие кусочки, затем заварите 1/2 л крутого кипятка и дайте настояться в течение 30 мин. Затем процедите. После того как все составляющие будут готовы, тщательно их перемешайте и принимайте по 1/2 стакана три раза в день за 20 мин до еды.

Средство против высокой температуры

Требуется: 100 г плодов малины (или малинового варенья), 100 г спирта, 100 г липового меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Мед тонким слоем выложите на тарелку, чтобы он немного подсох, затем разотрите его с малиной. Полученную смесь разбавьте спиртом и залейте крутым кипятком. Настой накройте крышкой и оставьте в теплом месте на 20–30 мин. Затем охладите до такой температуры, чтобы средство не обжигало горло, и выпейте за один раз.

Диетический суп при высокой температуре

Требуется: 100 г куриного филе, 50 г картофеля, 50 г тонкой вермишели, 50 г моркови, 1 яйцо, 50 г зелени петрушки и укропа, соль, 2 л воды.

Способ приготовления. Куриное филе нарежьте порционными кусками, залейте водой и поварите в течение 20 мин. Картофель очистите от кожуры и натрите на крупной терке, морковь натрите на мелкой терке. После того как мясо сварится, запустите в бульон картофель и морковь, через несколько минут запустите вермишель. Поварите суп еще 5 мин.

В отдельной мисочке взбейте яйцо до образования пены, которую тонкой струйкой вылейте в суп. Суп снимите с огня, накройте крышкой и оставьте еще на 2–3 мин. Затем посыпьте мелко порубленной зеленью.

Отвар целебный

Требуется: 50 г травы бессмертника, 50 г душицы, 50 г календулы лечебной, 50 г ромашки аптечной, 1 ч. л. гранатового сока, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите в кастрюльке крутым кипятком. Закройте крышкой и заверните кастрюлю в полотенце, оставьте в теплом темном месте на 30 мин. Затем процедите и добавьте гранатовый сок. Отвар принимайте по 1/4 стакана два раза в день – утром и вечером.

Картофельное пюре «Диетическое»

Требуется: 500 г картофеля, 50 мл молока, 250 г соевого мяса, 50 г репчатого лука, 50 г зелени петрушки, соль, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры, нарежьте небольшими кусочками и залейте горячей водой, затем посолите и варите в течение 30 мин. В неглубокой мисочке залейте соевое мясо горячей водой и оставьте на 20 мин, когда оно разбухнет, порежьте мясо мелкими кусочками и смешайте с мелко нарубленной зеленью петрушки. Когда картофель сварится, слейте жидкость и разомните картофель с молоком, чтобы получилось пюре средней консистенции. Затем добавьте к пюре соевое мясо и перемешайте, сверху посыпьте оставшейся измельченной зеленью.

Народное средство для лечения ангины

Требуется: 50 мл концентрированного натурального лимонного сока, 50 мл концентрированного натурального апельсинового сока, 1/2 ч. л. соды, 50 г календулы, 100 мл воды.

Способ приготовления. В стакане заварите цветы календулы крутым кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 20 мин, чтобы получился концентрированный раствор. В другом стакане смешайте лимонный и апельсиновый сок и соду, тщательно размешайте. После того как цветки календулы настоятся, процедите отвар и смешайте его с раствором соков и соды. Пейте полученную жидкость за несколько минут до еды.

Спиртовой раствор для лечения ангины, скарлатины и дифтерита

Требуется: 100 г листьев майского лопуха, 50 г цветков картофеля, 40 г прополиса, 1 л спирта.

Способ приготовления. В 100 мл спирта растворите прополис и дайте ему настояться в течение 1 дня. Свежие листья майского лопуха отделите от стебельков, промойте и хорошенько просушите, затем нарежьте тонкой соломкой и поместите в бутылку из темного стекла. Затем в ту же бутылку положите цветки картофеля и залейте спиртом, добавьте раствор прополиса и взболтайте. Полученный раствор поставьте в темное прохладное место на 7 дней. Лекарство принимайте по 1 ст. л. три раза в день за 10 мин до еды, заедая сахаром – взрослым; по 1 ч. л. два раза в день – детям от 6 лет.

Алоэ и мед для лечения инфекционных заболеваний

Требуется: 300 г свежих листьев алоэ, 300 г липового майского меда, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Листья алоэ предварительно срежьте и поместите на 2 дня в прохладное место, чтобы активировать выработку полезных веществ и снизить горечь. Затем проверните листья через мясорубку, полученную кашицу выложите в марлю и отожмите сок. После этого сок тщательно профильтруйте и поставьте в темное прохладное место на 6 ч, чтобы отстоялся осадок.

Мед растопите на водяной бане до жидкой консистенции, затем смешайте его с лимонным соком и соком алоэ, все тщательно перемешайте и перелейте в темную посуду. Средство оставьте в холодильнике на 2–3 дня, затем принимайте по 1 ст. л. – для взрослых и по 1 ч. л. – для детей, три раза в день через 20 мин после еды или используйте для натирания.

Витаминный чай

Требуется: 1 ст. л. крупнолистового черного чая, 1 ч. л. измельченных листьев душицы, 1 ч. л. измельченных листьев лимонника, 1 ч. л. измельченных листьев пустырника, 1–2 веточки перечной мяты, 50 г лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 500 мл воды.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник, ополоснув его крутым кипятком, и засыпьте травы, сбор залейте крутым кипятком и, плотно закрыв крышкой, оставьте в темном

месте настаиваться на 20–30 мин. В небольшой мисочке смешайте лимонный сок и сахар, мешайте до тех пор, пока сахар полностью не растворится, – получится сироп. После того как чай заварится, добавьте в него лимонный сироп и оставьте еще на 20 мин.

Народное средство от кашля

Требуется: 250 г коньяка, 60 г черного перца, 100 г липового меда, 1 черная редька.

Способ приготовления. Редьку очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, оставьте в теплом месте, чтобы редька дала сок. В небольшой железной мисочке смешайте коньяк и черный перец, подогревайте до тех пор, пока из коньяка не выдохнется весь спирт, затем полученную смесь смешайте с разогретым на водяной бане медом. После того как редька дала сок, выложите в нее мед и тщательно перемешайте. Средство принимайте по 1 ст. л. два раза в день – утром и вечером.

Суп-пюре с овощами

Требуется: 30 г овсяной крупы, 1 стакан молока, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г шпината, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 стакана воды, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Крупу подсушите, измельчите в кофемолке, засыпьте в кипящую воду, варите на при медленном кипении. Овощи отварите, пропустите через сито, чтобы получилась однородная пюреобразная масса. Добавьте овощное пюре в суп, доведите до кипения и варите 5 мин.

В отдельной посуде взбейте яйцо, добавьте масло, перемешайте, поставьте на медленный огонь и подогрейте. Заправьте суп горячей яично-масляной смесью, маслом и солью.

Мясной суп-пюре

Требуется: 100 г перловой крупы, 100 г мяса, 2 яйца, 10 г сливочного масла, 150 г молока (или 50 г сливок), 2 стакана воды, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Крупу промойте, подсушите, измельчите в кофемолке. Полученную муку залейте горячей водой, варите на медленном огне до загустения. Мясо сварите, после чего пропустите через мясорубку. В мясной фарш добавьте (постепенно) перловый отвар, массу хорошо перемешайте, влейте 2 стакана воды, доведите до кипения и варите 10 мин. За 2 мин до готовности добавьте взбитое яйцо, масло, соль. Подавайте суп

горячим.

Суп рисовый с кабачком

Требуется: 200 г риса, 200 г кабачков, 100 г картофеля, 1 стакан молока или 0,5 стакана сливок, 10 г масла, 20 г зелени петрушки, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Кабачки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками кабачки и картофель. Рис промойте, залейте водой, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения.

Затем добавьте нарезанные овощи, влейте молоко или сливки, варите в течение 15–20 мин на среднем огне. За несколько минут до готовности положите масло, соль, мелко порубленную зелень.

Суфле из моркови с творогом

Требуется: 100 г моркови, 50 г творога, 50 г молока, 10 г сахара, 2 яйца, 30 г манной крупы, 5 г сливочного масла.

Способ приготовления. Морковь нарежьте небольшими кубиками, залейте молоком, варите до готовности. Затем протрите через сито. Полученную массу смешайте с протертым творогом, добавьте сахар, яичный желток, манную крупу, все хорошо перемешайте. Белок взбейте в густую пену, осторожно смешайте с подготовленной массой. Выложите смесь на сковороду, смазанную маслом, готовьте на пару или в микроволновой печи.

Суфле из гречневой крупы

Требуется: 300 г гречневой крупы, 50 мл молока, 100 г изюма, 1 ст. л. сахара, 5 г масла, 0,5 стакана воды.

Способ приготовления. Их молотой гречневой крупы сварите вязкую кашу на воде. В протертый творог положите сахар, масло, разведите молоком. Изюм залейте горячей водой, чтобы набух, затем воду слейте, изюм добавьте в массу, перемешайте. Выложите в формочки, смазанные маслом, выпекайте в хорошо разогретой духовке в течение 10–15 мин. Перед подачей к столу полейте сметаной или растопленным маслом.

Снежки с ягодной подливой

Требуется: 4 яйца, 100 г сахара, 100 клубники, 50 г черной

смородины, 1 пакетик ванилина.

Способ приготовления. Желтки отделите. Белок взбейте в густую пену, постепенно добавляя сахар.

Подготовленную белковую массу выложите столовой ложкой в кипящую воду, снимите с огня. Через 5–7 мин снежки переверните, подержите в воде еще 10 мин, после чего достаньте шумовкой. Снежки выложите на блюдо горкой, а сверху полейте горячей ягодной подливой, которая готовится так. Ягоды разомните до получения кашицы, всыпьте сахар, ванилин, влейте 1/3 стакана воды, перемешайте. Подливу поставьте на медленный огонь и доведите до кипения.

Глава 9 Нервные болезни

Описание болезней

Нервная система регулирует и координирует работу всех органов и систем органов человека. Именно поэтому постоянные стрессы, переутомление, отсутствие физических нагрузок пагубно сказываются на состоянии нервной системы человека и неизбежно приводят к возникновению различных заболеваний.

Наиболее распространенным из них является невроз – временное, обратимое нарушение работы нервной системы, которое возникает под влиянием неблагоприятных факторов.

Более всего неврозам подвержены люди со слабой нервной системой.

Основные симптомы данного состояния характеризуются длительным эмоциональным напряжением, озабоченностью, беспокойством, учащенным сердцебиением, потливостью и дрожью во всем теле. Общие проявления нервных болезней характеризуются повышенной утомляемостью (как физической, так и психической), повышенным потоотделением, частыми головными болями, головокружением, у больных влажные ладони, вечно ледяные руки и ноги, нарушается сон.

На фоне общего невроза могут развертываться вегетативные расстройства – заболевания различных органов и тканей. Они могут быть вызваны острыми и хроническими инфекциями, интоксикациями, авитаминозом, нарушением внутренней секреции, физическими и психическими травмами.

Наряду со свойственными общему неврозу симптомами обнаруживается одышка, икота, расстройство аппетита, рвота, отрыжка, понос, нарушения потоотделения, изменение цвета кожи, половые расстройства (импотенция, нарушения менструального цикла). Общие проявления нервных болезней характеризуются повышенной утомляемостью (как физической, так и психической), нарушается сон.

Одним из признаков переутомления является бессонница, в большей степени ею страдают люди, страдающие неврастенией.

Выяснить причину бессонницы можно, лишь детально обследовав всю нервную систему, глазное дно. Ее могут вызвать неблагоприятные факторы, которые вызывают нервно-психическое перенапряжение.

Одним из наиболее частых симптомов многих заболеваний, в том числе и нервных, является головная боль. Больной чувствует ощущение пульсации в височных, в затылочной, лобной областях, ощущение стягивания головы, головокружение, тошноту, рвоту. Длительное эмоциональное напряжение, психическая травма

также может вызвать головную боль.

Лечебная диета

От самого человека зависит то, удастся ли ему избежать болезни. Ни один квалифицированный врач, ни самое современное и грамотно подобранное лечение не помогут человеку избавиться от болезни, если он сам не принимает в этом процессе активного участия. Но издавна известно, что лучше предупредить наступление любого заболевания, чем лечить его, поэтому основное внимание следует уделить профилактике.

Она основывается на двух признаках: правильное питание и соблюдение правильного режима дня, а все остальное – медикаменты, массаж, сеансы терапии – это лишь приложение.

Пища должна быть, как, впрочем, и при любой болезни, питательной, содержать необходимый комплекс витаминов и микроэлементов. Попробуйте немного изменить его. Вместо обычного трехразового принимайте пищу небольшими порциями пять-шесть раз в день. Исключите из своего рациона острые приправы, крепкие чаи, кофе, алкогольные напитки.

Очень полезны фруктовые и овощные соки. Можно, например, приготовить различные коктейли на основе свежих соков, тем более что они содержат все, что мы ценим во фруктах, – микроэлементы. Фруктоза способствует приливу энергии. Витамины и микроэлементы способствуют выработке эндорфинов – гормонов хорошего настроения.

Большую пользу приносят отвары и настои из различных трав (мята, зверобой, мелисса, пустырник и др.). Хорошо включить в свой рацион традиционный русский напиток – хлебный квас с добавлением толокна или крепкую хлебную воду. Также весьма полезным будет для человека вода, разбавленная на 1/3 молоком.

Из продуктов полезны свежий хлеб, овощи, бобовые (горох, фасоль, чечевица), чеснок, зелень (зеленый лук, петрушка, укроп, кинза). Хлеб содержит в себе почти все необходимые человеку минеральные вещества, клетчатку и витамины B1, B2, PP и C.

Укрепить нервную систему поможет пища с богатым содержанием железа, кальция и лецитина. Лучшим источником кальция являются молочные продукты (молоко, сметана, творог), листья репы, капуста. Для лучшего усвоения этого вещества следует принимать витамин D. Витамин B1 (тиамин) регулирует деятельность центральной нервной системы. В организме он не накапливается, легко разрушается при нагревании в щелочной среде. Тиамин также содержится в большом количестве в овсе, гречихе, чуть меньше в бобовых, орехах, дрожжах, яичных желтках.

При высоких умственных нагрузках снять напряжение с нервной системы помогает отвар из боярышника с чесноком, а также напиток, состоящий из смеси морковного и свекольного соков.

При неврозах рекомендуется употреблять в пищу лук, салат посевной (латук), молодые листья березы, мяту перечную, ягоды: малину, ежевику, землянику и др.

Грибы содержат большое количество минеральных веществ и ряд витаминов, которые полезны для людей, страдающих нервными болезнями. В них много углеводов и грубой клетчатки, которые отсутствуют в мясных продуктах. Однако, несмотря на все эти полезные свойства, в грибах таится опасность. Неправильно или плохо обработанные грибы могут стать причиной такого заболевания, как ботулизм, при котором поражается центральная нервная система.

Очень полезен виноград, ведь в нем содержится столько витаминов и жизненно важных микроэлементов. Особенно важными витаминами, содержащимися в винограде, для людей, страдающих нервной болезнью, являются кальций, фосфор, калий, магний, хлор, железо, витамины B1, B2, PP, C, каротин, фолиевая кислота. Считается, что виноград – это самый мощный энергодонор, он помогает при переутомлении и истощении нервной системы.

Виноградный сок нужно пить за 1 час до еды три раза в день. Лучше начинать с половины стакана, а через 1–1,5 месяца, к концу курса, следует довести до двух стаканов.

Широкое распространение в народной медицине получил виноградный уксус, изготавливаемый из виноградной мезги.

Если вы страдаете хронической усталостью, то будет полезен виноградный уксус, который можно добавлять в салаты из свежих овощей, к рыбе и различным соусам.

Ограничивайте себя в потреблении рафинированного сахара, газированных напитков, алкоголя, кофе, шоколада, так как они способствуют выбросам адреналина. Кроме того, кофеин удлиняет фазу быстрого сна и укорачивает фазу глубокого, увеличивая число спонтанных пробуждений. Сон становится менее коротким и менее крепким. Тем, кто принимает успокаивающие средства или антидепрессанты, лучше отказаться от этого бодрящего напитка.

Обязательно включите в свой рацион рыбу, чеснок, зеленые овощи, орехи, семечки, бананы, абрикосы, пивные дрожжи. Они содержат витамины, которые особенно необходимы при нервных нагрузках: магний, фосфор и калий.

Дефицит цинка и витамина C вызывает симптомы тревоги.

Рекомендуем принимать эти вещества в составе витаминно-минеральных комплексов, которые можно приобрести в аптеке.

Еще древние римляне говорили, что капуста придает крепость организму и устойчивость против различных заболеваний, в том числе нервных, она устраняет бессонницу и успокаивает головные боли. Полезны в этом плане фасоль и шпинат.

Дефицит фосфорно-кислого калия вызывает гневливость, головные боли, нервную диспепсию и общее чувство истощения. Это вещество восстанавливает клетки мозга и нервную ткань.

Фосфат калия входит в состав таких обычных продуктов, как: свекла, сельдерей, салат, цветная капуста, кресс водяной, шпинат, лук, редис, морковь, огурцы, финики, яблоки, грецкие орехи и лимоны.

Для восстановления нервной системы важно присутствие в пищевом рационе минеральных солей, в частности сульфата магния. Она содержится в лимоне, миндале, яблоках, сливах, инжире, кокосовом орехе, огурцах, грецких орехах, луке.

Следует уделить внимание влиянию жиров на внутренние обменные процессы, происходящие в любом организме. Важно отметить, что, например, при дефиците холестерина в организме снижается синтез витамина D и важнейших гормонов. Холестерин входит в состав клеточных мембран практически любой ткани организма. Если его недостаточно в организме, то они теряют свою прочность и эластичность, нарушается клеточный обмен. В результате ухудшается функциональное состояние нервной системы. Английские ученые пришли к выводу, что недостаток холестерина является одной из причин склонности к самоубийству. Холестерин образуется в процессе обмена жиров и углеводов. Менее трети холестерина поступает в организм с пищей, при ограничении поступления синтез его в организме увеличивается. Холестерин содержится в икре рыб, мозгах, печени, почках, сметане, сливках, сливочном масле, курином желтке.

Трудно недооценить пользу натурального меда в профилактике многих заболеваний, в том числе и нервной системы.

Известно, что в пыльце многих растений витамина С больше, чем в самих плодах. Пыльца как раз входит в состав меда. Мед позволяет людям, которые расходуют слишком много энергии, быстро восстанавливать силы, оказывает успокаивающее действие на организм. Весьма полезен мед цветочный, акациевый или мятный при неврастении, истерии, бессоннице.

Недостаток витамина В3 (никотиновая кислота), витамин РР

приводит к слабости, раздражительности, головной боли, бессоннице, подавленности, вызывает расстройства нервной системы, галлюцинации, потерю памяти и слуха. Этот витамин растворяется в воде, очень устойчив, не разрушается при нагревании, воздействии солнечного света, кислорода, щелочи и кислоты. Он нормализует содержание холестерина в крови. Витамин В3 содержится в говяжьей печени, почках, языке, гречневой крупе. В небольших количествах – в рыбе, хлебе, рисе, пшене, овсяной, кукурузной и манной крупах, картофеле, капусте, моркови, помидорах, фруктах, молочных продуктах и яйцах.

Рацион питания человека, подверженного нервным перегрузкам, должен включать в себя все вышеперечисленные продукты.

Это позволит сделать питание не только полезным, но и эффективным.

Рецепты

Лечебный чай

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Плоды шиповника залейте стаканом воды, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5 мин. Затем в отвар положите ромашку, накройте крышкой и выдержите в течение 10 мин. Настой процедите, добавьте в него мед. Пейте как чай.

Настой против неврозов

Требуется: 3 головки чеснока, 3 лимона, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельчите чеснок и лимон, залейте кипятком, плотно закройте крышкой и оставьте в темном месте на сутки. Периодически помешивайте настой, затем процедите через марлю. Полученный настой пейте по 1 ст. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Настой «Целебный»

Требуется: 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока хрена, 2 ст. л. меда, 1/2 стакана лимонного сока.

Способ приготовления. Тертый хрен необходимо предварительно настоять в холодной воде в течение суток. Перемешайте соки хрена, моркови, лимона и мед деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, затем перелейте в литровую банку и храните смесь закрытой в холодном месте. Перед приемом следует хорошо взбалтывать напиток. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды или спустя 2–3 ч после еды. Продолжительность курса – 45 дней.

Напиток расслабляющий

Требуется: 200 г дынной мякоти, 1 ст. л. грушевого сока, 2 ст. л. апельсинового сока, 150 г молочной сыворотки.

Способ приготовления. Мякоть дыни измельчите, смешайте грушевый и апельсиновый сок с сывороткой, добавьте кусочки дыни. Напиток можно употреблять в неограниченных количествах как до еды, так и после.

Успокаивающий чай

Требуется: 100 г травы пустырника, 100 г корней валерианы, 2 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 50 г грейпфрутового сока, 50 г листьев перечной мяты, 1 л воды.

Способ приготовления. В небольшой керамической или стеклянной посуде заварите крутым кипятком траву пустырника и корни валерианы, накройте крышкой и настаивайте в течение 1 ч. Затем жидкость слейте и процедите.

Подготовьте большой заварочный чайник, ополосните его кипятком, засыпьте чай, измельченные листья мяты. Настой трав вскипятите и залейте им чай, полученный отвар оставьте под крышкой на 10–15 мин, затем процедите, добавьте грейпфрутовый сок и принимайте по 1/2 стакана два раза в день: утром – через 30 мин после сна и вечером – за 30 мин до сна.

Сбор от бессонницы

Требуется: 100 г листьев пустырника, 100 г плодов шиповника, 50 г желтого донника, 50 г мать-и-мачехи, 250 мл воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и распарьте на водяной бане. Затем положите в небольшую кастрюльку и залейте крутым кипятком, поставьте на медленный огонь и кипятите в течение 3–4 мин. После чего снимите кастрюлю с огня, плотно закройте крышкой и заверните в махровое полотенце или пуховое одеяло, оставьте на 20–30 мин. Средство пейте по 1 стакану непосредственно перед сном.

Народное средство от повышенной нервной возбудимости

Требуется: по 50 г цветов полевого клевера, травы шалфея, цветов ромашки аптечной, травы тысячелистника, зверобоя и душицы, 50 мл натурального лимонного сока, 50 мл натурального персикового сока, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком в кастрюльке, затем плотно закройте ее крышкой и, замотав махровым полотенцем, поставьте в темное теплое место на 2 ч. Когда отвар настоится, процедите его через марлю и отожмите траву. В отдельной посуде смешайте персиковый и лимонный соки, добавьте травяной настой. Средство принимайте по 1/4 стакана два раза в день натощак – утром и вечером.

Настойка пустырника при стрессе и для профилактики

Требуется: 200 г сухой травы пустырника, 1–2 веточки душицы, 100 мл чистого медицинского спирта.

Способ приготовления. Для начала подготовьте емкость, в которой будет настаиваться средство. Для этого возьмите обыкновенную стеклянную бутылку и облепите пластилином или глиной, чтобы в нее не проникал солнечный свет. Траву пустырника и душицы измельчите и засыпьте в бутылку, залейте спиртом и плотно закупорьте пробкой. Настойку поставьте в прохладное место на 7 дней. Средство принимайте по 10 капель, разведенных в 100 мл кипяченой теплой воды, – для профилактики и по 20 капель – для лечения нервных заболеваний.

Средство от бессонницы

Требуется: 100 г пищевого мела, 100 мл кипяченого молока, 50 г майского липового меда.

Способ приготовления. Мел раздробите как можно мельче, чтобы получилась мука. Мед растопите на водяной бане и смешайте с молоком, смесь поставьте на огонь и нагревайте до горячей температуры, но не доводите до кипения. При приготовлении этого лекарства особенно важно, чтобы мед полностью растворился в молоке, поэтому постоянно помешивайте смесь молока и меда.

После того как молоко достаточно нагреется, а мед полностью растворится, всыпьте мел и тщательно размешайте. Полученное средство храните в холодильнике 1–2 дня. Принимайте по 1 ст. л. один раз в день (желательно на ночь).

Народное средство от неврозов и ночных кошмаров

Требуется: 50 мл коньяка, 1 ст. л. лимонного сока, 20 г чабреца, по 10 г душицы, ромашки аптечной и пустырника, 250 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой железной мисочке подогрейте коньяк, но не доводите до кипения, нагревайте до тех пор, пока не испарится весь спирт. Затем в полученную массу добавьте лимонный сок и тщательно перемешайте. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком, полученный отвар плотно накройте крышкой и оставьте в теплом темном месте на 1 ч. Затем отвар процедите и охладите, добавьте коньяк,

смешанный с лимонным соком, и тщательно перемешайте. Отвар принимайте по 1 ст. л. перед сном.

Каша с витаминами

Требуется: 1 стакан пшенной крупы, 2 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, по 100 г зеленых яблок, персиков и клубники.

Способ приготовления. Молоко доведите до кипения, затем засыпьте туда пшено и варите на медленном огне под закрытой крышкой в течение 15–20 мин. Затем кастрюлю снимите с огня и настаивайте 15 мин.

Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке, персики нарежьте небольшими кубиками, клубнику разрежьте на половинки. После того как каша будет готова, положите в нее масло, добавьте сахар и запустите фрукты, все тщательно перемешайте.

Травяной настой против стресса

Требуется: 10 г зверобоя, 20 г тмина, 30 г лекарственной валерианы, 20 г березовых почек, 300 мл медицинского спирта.

Способ приготовления. Подготовьте небольшую емкость, в которой будет настаиваться средство. Для этого замесите густое тесто, облепите им стеклянную бутылку, поставьте в духовку на медленный огонь на 20 мин. После этого в теплую бутылку положите измельченные травы и залейте их спиртом, закройте пробкой и поставьте в темное прохладное место на 5–6 дней. Настой принимайте утром и вечером – по 30 капель, растворенных в 200 мл кипяченой воды.

Лепешки для укрепления нервной системы

Требуется: 2 стакана муки, 1 яйцо, 300 г меда, 100 г спиртового раствора пустырника, 2 ч. л. соли, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мед растопите на водяной бане до жидкой консистенции, затем в мед добавьте раствор пустырника и тщательно перемешайте. Замесите густое тесто, для этого в неглубокую миску высыпьте муку, в середине сделайте углубление, туда разбейте яйцо, положите мед и залейте водой. Тесто раскатайте толстым слоем, при помощи стакана вырежите кружочки, уложите их на смазанный растительным маслом противень и выпекайте в разогретой духовке в течение 20–30 мин. Полученные лепешки ешьте вместо хлеба.

Народное средство для лечения разного рода детских неврозов

Требуется: 200 г липового майского меда, 40 г полыни горькой, 50 мл медицинского спирта, 50 мл ананасового сока.

Способ приготовления. Траву полыни промойте под проточной водой, залейте небольшим количеством кипяченой воды и дайте постоять 10 мин. Полученную жидкость процедите, разбавьте со спиртом, поставьте в темное прохладное место на 1–2 дня.

Мед растопите на водяной бане, чтобы он стал жидким, и смешайте его с ананасовым соком. Затем в полученную смесь налейте настойку полыни и тщательно перемешайте. Средство следует давать детям по 1/2 ч. л. на ночь. Курс лечения – 1 месяц, через полгода курс необходимо повторить.

Суп «Золотистый»

Требуется: 500 г говядины, 0,5 стакана перловой крупы, 500 г картофеля, 200 г кореньев петрушки, 100 г репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Промойте крупу, залейте 1 стаканом холодной воды, поставьте на 2 ч для набухания. Сварите мясной бульон, затем положите крупу в бульон. Дайте бульону закипеть и варите в течение 10–15 мин. После этого положите в него очищенный и нарезанный кубиками картофель. На растительном масле обжарьте измельченные коренья и мелко нашинкованный лук, добавьте в бульон. Заправьте суп солью и варите до готовности. Вместо перловой крупы можно положить рис или пшено.

Щи «Крестьянские»

Требуется: 300 г квашеной капусты, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г редьки, 1 л кваса, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Овощи тщательно промойте и очистите. Лук и морковь мелко порубите, редьку натрите на крупной терке. Квашеную капусту залейте квасом, добавьте воду, измельченную морковь. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 10–12 мин. Перед подачей к столу в тарелку положите редьку, смешанную с растительным маслом, залейте горячими щами.

Рассольник «Овощной восторг»

Требуется: 350–400 г соленых огурцов, 100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 300 г гречневой или рисовой крупы, 150 г репчатого лука, 30 г петрушки, 40 г укропа, 1/3 ч. л. соли, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Срежьте с огурцов кожицу, залейте ее 1 стаканом кипятка и прокипятите на медленном огне в течение 10–15 мин. Из получившегося рассола удалите вываривщуюся кожицу и добавьте в него измельченную мякоть огурцов. Они должны вариться в рассоле в течение 10 минут. Отдельно варятся овощи и крупа. Сначала в кипящую и подсоленную воду положите крупу и дайте повариться в течение 10 мин. Добавьте картофель и репу, нарезанные кубиками, затем кружочками морковь, мелко нашинкованный лук. За 10 мин до окончания варки заправьте рассольник подготовленными огурцами, всыпьте измельченную зелень. Дайте рассольнику настояться в течение 15 мин после приготовления.

«Рыбка в аквариуме»

Требуется: 500 г морской рыбы, 100 г моркови, 100 г тыквы, 100 г кабачков, 200 г картофеля, 30 г укропа, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Овощи нарежьте следующим образом: морковь, тыкву, кабачок – соломкой, картофель – ломтиками.

Часть овощей поместите на дно кастрюли, сверху положите кусочки нарезанной рыбы, затем оставшиеся овощи. Залейте горячей водой так, чтобы верхний слой овощей был покрыт, добавьте соль. Доведите массу до кипения и тушите в течение 8—12 мин. Подавайте блюдо к столу, посыпав рубленым укропом.

Грибные биточки

Требуется: 500 г свежих грибов, 100 г хлеба, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, 20 г петрушки или укропа, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очистите грибы, опустите их в кипящую воду на 2–3 мин, дважды пропустите через мясорубку.

Замочите в молоке хлеб и лук. Добавьте в грибную массу, перемешайте, вбейте яйцо, посолите. Все хорошо перемешайте, приготовьте из полученной массы биточки, запанируйте в сухарях и обжарьте на раскаленном растительном масле. Подавайте биточки на плоском блюде, посыпьте мелко порубленной зеленью.

Печень «По-строгановски»

Требуется: 150 г говяжьей печени, 100 г лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, 100 г зеленого лука, 250 г сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сначала нужно приготовить сметанный соус. Для этого сметану доведите до кипения. Отдельно смешайте муку и сливочное масло, добавьте их небольшими порциями в сметану. Варите, помешивая, на слабом огне в течение 5–7 мин, заправьте соус солью. Печень промойте, нарежьте небольшими ломтиками, обдайте кипятком и откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем ломтики обжарьте до полуготовности на раскаленном растительном масле. Лук мелко порубите, добавьте к обжаренной печени, залейте ломтики и лук сметанным соусом, добавьте томатную пасту или томатный соус и доведите массу до кипения. Перед подачей к столу посыпьте блюдо мелко порубленным зеленым луком.

Салат «Летний»

Требуется: 300 г моркови, 300 г яблок, 1 лимон, 100 г зелени (зеленый лук, петрушка, укроп), 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Порубите зеленый лук, зелень петрушки и укропа. Яблоки очистите от кожуры, вырежьте сердцевину, натрите на крупной терке, смешайте с сахарным песком. Затем натрите на терке морковь и перемешайте с зеленью и яблоками. Выжмите сок из лимона, заправьте салат. Перед подачей к столу поставьте салат в холодильник на 1 ч.

Салат «Мозаика»

Требуется: 2 кг кабачков, 2 кг баклажанов, 100 г перца, 1 стакан кислого молока (простокваши или сметаны), 200 г растительного масла, 15 г петрушки, 1 лимон, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Баклажаны и кабачки промойте, очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками. Баклажаны следует посолить и положить в подсоленную воду на 1 ч, чтобы вышла горечь, затем воду следует слить. Сладкий перец промойте, удалите семена, нарежьте кубиками. Обжарьте на разогретом растительном масле кабачки, предварительно обваляв их в муке. Затем ту же операцию проделайте с баклажанами. На оставшемся на сковороде жире обжарьте перец и смешайте его с

овощами. В кислое молоко положите толченый чеснок, лимонный сок и мелко нарезанную петрушку. Хорошо размешайте и полученный соус влейте в остывшие овощи. Этот салат можно подавать в качестве второго блюда.

Десерт «Белые ночи»

Требуется: 500 г нежирного творога, 300 г муки, 5 ст. л. молока, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 5 ст. л. растительного масла, 100 г сухофруктов, 2 ст. л. тертой цедры лимона, 2 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Для приготовления теста творог смешайте с солью, ванильным сахаром, маслом и молоком. Всыпьте в полученную творожную массу муку, быстро перемешайте до получения однородной массы. Для начинки промойте сухофрукты, измельчите, смешайте их с цедрой лимона, яичными желтками, сахаром. Тесто раскатайте в пласт прямоугольной формы толщиной 0,5 см, разрежьте его на 12 квадратов. Положите немного начинки в середину каждого квадрата, сложите уголки вместе поверх начинки и защипните края, чтобы получилась косичка. Уголки выложите на противень, посыпанный мукой, поставьте в духовку, выпекайте в течение 20 мин.

Пирог «Конопатый»

Требуется: 2 стакана сахара, 4 стакана муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 стакана яблочного отвара, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса виноградного, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Растительное масло и сахар смешайте, добавьте соль. Изюм пропустите через мясорубку, ядра грецких орехов измельчите. Изюм и орехи смешайте с маслом, и сахаром, добавьте яблочный отвар, соду, гашенную уксусом. Все тщательно перемешивайте, всыпая муку небольшими порциями.

Полученное тесто выложите в форму, смазанную маслом и выпекайте 20–30 мин в хорошо разогретой духовке.

Пудинг «Оранжевый рай»

Требуется: 1 кг моркови, 1 стакан сухарей, 8 яиц, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 200 г цукатов или изюма, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Промойте морковь и сварите ее до

мягкости, очистите, протрите на терке. В полученное морковное пюре всыпьте молотые сухари, перемешайте. Отделите желтки от белков, желтки разотрите с сахаром и распущенным сливочным маслом. Белки слегка взбейте. Положите в морковное пюре нарезанные цукаты или изюм, добавьте соль, взбитые белки, желтковую смесь. Массу перемешайте, затем осторожно выложите в смазанную маслом форму и запекайте в нежаркой духовке.

Торт «Холодный»

Требуется: 250 белого хлеба, 150 г малинового варенья, 1 стакан кураги, 100 г дыни, 250 г сметаны, 2 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Хлебный мякиш натрите на терке, смешайте с малиновым вареньем и нарезанной кубиками курагой.

Выложите массу горкой в салатницу. Сверху украсьте сметаной, сушеными абрикосами, кусочками дыни. Поставьте торт на 1 ч в холодное место для пропитки.

Лечебный чай «Солнечный»

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Плоды шиповника залейте стаканом воды, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и кипятите в течение 5 мин. Затем в отвар положите ромашку, накройте крышкой и выдержите в течение 10 мин. Настой процедите, добавьте в него мед. Пейте как чай.

Настой «Отважный»

Требуется: 3 головки чеснока, 3 лимона.

Способ приготовления. Измельчите чеснок и лимон, залейте 1 литром кипятка, плотно закройте крышкой и оставьте в темном месте на сутки. Необходимо периодически помешивать настой, затем процедите его через марлю. Полученный настой пейте по 1 ст. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Настой «Целебный»

Требуется: 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока хрена, 1 стакан меда и сок лимона.

Способ приготовления: Тертый хрен необходимо предварительно настоять в холодной воде в течение суток.

Перемешайте сок хрена, моркови, лимона и мед деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, затем перелейте в 1 л банку и храните смесь закрытой в холодном месте. Перед приемом следует хорошо взбалтывать напиток. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды или спустя 2–3 ч после еды. Продолжительность курса – примерно 45 дней.

Напиток «Солнечный»

Требуется: 200 г дынной мякоти, 1 ст. л. грушевого сока, 2 ст. л. апельсинового сока, 150 г молочной сыворотки.

Способ приготовления: мякоть дыни измельчите, смешайте грушевый и апельсиновый сок с сывороткой, добавьте кусочки дыни. Напиток можно употреблять в неограниченных количествах как до еды, так и после.

Квас с лимоном и изюмом

Требуется: 800 г хлеба, 7 л воды, 2 стакана сахара, 100 г изюма, 1 ч. л. лимонной кислоты, 5 г дрожжей, 2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Дрожжи разведите в 0,5 стакана теплой воды. Ржаной хлеб нарежьте ломтиками и высушите в духовке, затем залейте сухари горячей водой. Подождите пока масса остынет до температуры парного молока и добавьте разведенные дрожжи, оставьте квас настаиваться на 10–12 ч. Затем процедите жидкость, добавьте сахар, изюм, лимонную кислоту.

Все тщательно перемешайте и опять оставьте на 12 ч в теплом месте. Затем квас разлейте по бутылкам и храните в темном прохладном месте. Через сутки после разлива напиток будет готов к употреблению.

Глава 10 Психические болезни

Описание болезней

В последнее время в силу разных причин, среди которых можно назвать плохую экологическую обстановку, увеличение темпа жизни, поток негативных эмоций из средств массовой информации, среди населения нашей планеты увеличился объем психических заболеваний разных видов. Человек все менее стойко сопротивляется отрицательному влиянию на него окружающей среды, поэтому в первую очередь страдает его психика. Как следствие, растет число людей, страдающих алкоголизмом, маниакально-депрессивными психозами, шизофренией и т. д.

Симптомы этих заболеваний многообразны и отличаются друг от друга, однако общее в них все же есть. Человек, чья психика все более и более теряет свою устойчивость, характеризуется повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью.

Кроме того, очень важным признаком практически любого психического заболевания являются изменения в личности человека, который сам этого практически не замечает. Так, например, при маниакально-депрессивном психозе наблюдаются такие эмоциональные нарушения, при которых депрессия, ранее совершенно не свойственная человеку, периодически сменяется приступами маниакального состояния. А при таком заболевании, как алкоголизм, у человека начинается моральная деградация личности, он становится грубым, лживым, безучастным к тому, что его волновало раньше.

Все эти заболевания отличаются степенью тяжести своего течения, однако одно совершенно ясно: если заболевание вовремя распознать и вовремя начать лечение, то выздоровление наступит значительно раньше.

Сам человек не должен оставлять без внимания любые изменения в собственной психике. Частая смена настроения, раздражительность, злость и т. д. должны насторожить вас. Особенно внимательными стоит быть людям, чья работа связана с постоянным нервным напряжением, опасностью и риском.

Лечебная диета

При лечении психических заболеваний большую роль играет лечебное питание. Как выяснилось, с помощью определенных продуктов, можно снизить остроту протекания приступов отдельных болезней, в том числе и психических, а также повлиять на душевное состояние больного. В XIX веке существовали целые диеты, с помощью которых лечили алкоголизм и неврозы. В основном их составляли не дипломированные доктора, а люди не имеющие медицинского образования: знахари, деревенские лекари, бабки, знающие лекарственные свойства трав. Эти диеты не имели под собой никакой научной основы, однако тем не менее с большим успехом помогали больным. Ученые сейчас выяснили, что многие из них были основаны на знании свойств природных веществ и многовековом народном опыте. В наше время эти знания систематизировали и научно обосновали, что дало возможность еще эффективнее использовать их в медицинской практике.

При лечении психических больных следует соблюдать несколько главных правил. Во-первых, больным следует ограничить потребление мяса. Лучше и эффективнее всего будет исключить из рациона свинину, баранину и говядину, перейдя на мясо птицы. Рекомендации отказаться от мяса вполне обоснованны. Существует теория, по которой в клетках убитого животного остается та информация, которая последней поступила к нему в мозг. А так как насильственная смерть свиньи, барана или быка может передаться вместе с мясом, то организм человека получает дополнительный заряд отрицательных эмоций, в частности таких тяжелых, как страх, жестокость, ненависть и т. д.

Кроме этого, мясо вышеперечисленных животных отличается повышенным содержанием жира и холестерина. В отношении мяса птицы, дело обстоит не так плохо. Прежде всего, птицы на эволюционной лестнице стоят на порядок ниже, чем такие животные, как свиньи или коровы, поэтому их клетки менее приспособлены к запоминанию. Кроме этого, мясо птицы намного полезнее по количественному содержанию в нем жиров, которых там намного меньше.

При составлении диеты психического больного следует ограничить употребление острых и пряных блюд. Как известно, перец и многие пряности оказывают возбуждающее действие, а это для нервной системы не слишком благотворно. Ко всему прочему перец может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, а это доставит больному лишние неприятности. По тем

же причинам надо исключить из питания больного все копченые и остро-соленые блюда.

Как известно, психические больные отличаются обостренностью всех ощущений, в том числе и вкусовых, а такая пища очень легко может оказать негативное воздействие и причинить человеку дополнительные страдания.

Людям, страдающим психическими заболеваниями, врачи, занимающиеся лечебным питанием, прежде всего рекомендуют овощную диету с повышенным содержанием углеводов.

Подобные рекомендации обусловлены тем, что именно овощи содержат массу витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Некоторые овощи, например такие, как картофель и кукуруза, являются незаменимыми источниками крахмала, а в бобах и горохе содержится много кальция и железа. Кроме того, в них есть хлорид натрия, кобальт, марганец, фосфор и калий. Каротин, из которого организм получает столь необходимые ему витамины А и С, тоже находится во многих овощах в большом количестве.

Особенно полезна овощная диета людям, которые лечатся от алкоголизма. Овощи, содержащие много клетчатки, и их сок помогают лекарствам вывести из организма больного токсичные вещества, оставшиеся после отравления спиртным. Кроме того, повышенное содержание витаминов оказывает благотворное влияние на иммунитет больного и его общее самочувствие. Для такого рода больных овощная диета окажется особенно полезной, если дополнить ее разного рода травяными чаями. Так, например, чаи из шиповника и черноплодной рябины окажут успокаивающее действие, а чай с добавлением сока алоэ укрепит иммунную систему.

В меню для больных неврозами особый упор стоит сделать на молочные продукты, особенно такие, как творог, сливки и сметана. Протекание невротических болезней обычно сопровождается сильным истощением организма и всех его жизненных ресурсов.

Кроме того, в молочных продуктах содержится очень много кальция, фосфора и витамина А, что не может не быть полезным любому больному. Также молоко и продукты из него – это ценный источник белка, который необходим человеческому организму, особенно находящемуся в состоянии болезни. Однако, здесь не стоит перебарщивать с такими продуктами, как кефир и йогурт.

Очень полезны для больных различные морепродукты.

Ученые доказали, что именно в морской рыбе, моллюсках и водорослях содержится множество необходимых для человеческого организма веществ, которых к тому же нет больше нигде – ни в растениях, ни в мясе. Эти вещества, витамины и

минералы благотворно влияют на умственную деятельность человека, проясняют его сознание. Что касается фосфора, которого, как известно, очень много в рыбе, то он является отличным стимулятором мозговой активности, повышает иммунитет и вообще крайне необходим людям с нарушениями психики. Однако, если врачи рекомендуют морскую рыбу и морепродукты, то речной рыбы они советуют избегать.

Конечно, больному не причинит вреда кусочек щуки или окуня на обед, однако пользы он тоже не принесет. Количественное содержание витаминов и полезных микроэлементов в речной рыбе намного меньше, чем в морской.

Хорошее укрепляющее действие на организм людей подверженных психическим расстройствам, оказывают различные сладости.

Шоколад, сахар, конфеты, естественно в разумных пределах, никак не повредят больному, а наоборот, окажут благотворное действие. Такое свойство сахарсодержащих продуктов связано с тем, что во-первых, они очень калорийны по своей природе, а значит, помогут больному быстро восстановить утерянные силы. Во-вторых, такие продукты содержат, как доказали ученые, особые вещества, которые при попадании в организм человека вызывают у него положительные эмоции.

Многие замечали, что для поднятия настроения необходимо просто съесть шоколадку или порцию мороженого, однако эти люди даже не догадывались, что, действуя таким образом, они поступают согласно научно доказанной теории. А хорошее настроение в свою очередь поможет лучшему усвоению организмом лекарств и более быстрому излечению. Однако здесь важно не переусердствовать: бесконтрольное поедание сладостей еще никому не принесло пользы.

В целом о питании людей с психическими заболеваниями можно сказать следующее. Во-первых, стоит избегать мяса, сала и других продуктов, содержащих высокий процент жиров. Во-вторых, из пищевого рациона больных необходимо исключать пряности, копчености, все острые блюда, которые могут оказать нежелательное возбуждающее и раздражающее действие. Предпочтение надо отдать различным молочным продуктам, фруктам и овощам. Кроме того, в рацион больного просто необходимо включать разные морепродукты и сладости.

Рецепты

Бодрящий отвар против депрессии

Требуется: по 50 г листьев земляники, черники и малины, по 50 г березовых почек и семян льна, 1–2 веточки перечной мяты, 2 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты отвара готовятся отдельно. Сначала в небольшой посуде перемешайте березовые почки и льняное семя, затем залейте их 1 л крутого кипятка и, плотно закрыв крышкой, поставьте в темное место на 3 ч. Потом слейте воду через марлю и выжмите сок, процедите.

В большую кастрюлю положите измельченный травяной сбор и заварите его 1 л крутого кипятка, затем поставьте на огонь и доведите до кипения, поварите в течение 20 мин. Полученный отвар процедите и снова доведите до кипения. В кипящий отвар добавьте сок березовых почек и льняного семени, тщательно перемешайте. Отвар снимите с огня, остудите и принимайте по 1/4 стакана три раза в день за 40 мин до еды.

Средство от агрессивности и нервозности

Требуется: 200 г еловых иголок, 50 перечной мяты, 50 г мелиссы, 10 мл лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Иголки залейте небольшим количеством теплой кипяченой воды и оставьте на 1 ч. Затем воду слейте, иголки заварите 1/2 л крутого кипятка, плотно закройте крышкой и дайте настояться в течение 1 ч. Затем полученный отвар слейте через ситечко и процедите.

В отдельной посуде заварите измельченные листья мяты и мелиссы 1/2 л крутого кипятка, дайте настояться в течение 20 мин, затем настой слейте и процедите. Полученные жидкости смешайте, добавьте сахар, лимонный сок и настаивайте в течение 30 мин. Отвар принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

Расслабляющий витаминный напиток

Требуется: 300 г плодов шиповника, 500 г плодов клюквы, по 50 г душицы, ромашки аптечной, мяты перечной, мелиссы, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника измельчите и

залейте 100 мл кипятка, закройте крышкой и оставьте на 10 мин. Плоды клюквы разотрите с сахаром до получения однородной смеси и полного растворения сахара. Затем полученную смесь выложите в настой шиповника и долейте еще 400 мл крутого кипятка. Полученный отвар накройте крышкой и оставьте в темном прохладном месте на 2 ч. Затем процедите.

В отдельной посуде заварите измельченные листья мяты и мелиссы 500 мл крутого кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 30 мин. Затем процедите и вылейте в настой шиповника, все тщательно перемешайте, доведите до кипения, остудите. Напиток принимайте по 1 стакану во время еды.

Средство от галлюцинаций и бреда

Требуется: 100 г цветов полевой фиалки, по 50 г вероники, иван-чая и мать-и– мачехи, 100 мл яблочного уксуса, 250 мл воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и заварите крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте в темном теплом месте на 1–2 ч. После того как отвар настоится, процедите его и остудите. Затем добавьте в него яблочный уксус и тщательно перемешайте. Напиток дайте выпить больному за один раз.

Успокаивающий настой

Требуется: 100 г зелени укропа, 50 травы чабреца, 50 г цветов клевера, 1–2 веточки душицы, 100 мл белого сухого вина, 100 мл воды.

Способ приготовления. Зелень укропа измельчите, смешайте с травой чабреца, ветками клевера и душицей и заварите 100 мл крутого кипятка. Полученную жидкость плотно накройте крышкой и оставьте в темном теплом месте на 1 ч. Затем настой процедите и охладите.

В небольшой железной посуде вскипятите вино, добавьте настой трав и, тщательно помешивая, доведите до кипения. Затем залейте в бутылку с темным стеклом и оставьте на 1–2 дня настаиваться. Настой принимайте по 1 ч. л. два раза в день.

Успокаивающий сок

Требуется: 100 мл морковного сока, 100 мл гранатового сока, по 50 мл лимонного и грейпфрутового сока, 100 мл газированной минеральной воды.

Способ приготовления. В графин налейте минеральную воду,

охладите ее или бросьте несколько кубиков льда. В отдельной посуде смешайте гранатовый и морковный соки, лимонный и грейпфрутовый соки разотрите с сахаром и влейте в смесь морковного и гранатового соков. Все тщательно размешайте и аккуратно, тонкой струйкой влейте в графин с минеральной водой.

Расслабляющий чай

Требуется: 2 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. белого сухого вина, 1–2 веточки душицы, 2–3 веточки перечной мяты, 1 л воды.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник – ополосните его кипятком. Затем засыпьте в него все составляющие, тщательно перемешайте в сухом виде и залейте крутым кипятком. Потом чайник накройте крышкой и накройте плотной салфеткой, поставьте в теплое место на 1 ч. После этого заварку процедите и добавьте белое вино. Чай принимайте по 1/2 стакана три раза в день после еды.

Пихтовый настой против нервозности и легких психических расстройств

Требуется: 100 г пихтовых иголок, 100 мл спирта (или 150 мл водки).

Способ приготовления. Для приготовления этого средства приготовьте бутылку с темным стеклом, облепите ее пластилином или обмотайте черным плотным материалом, чтобы сквозь нее не проникал солнечный свет. Затем в эту емкость поместите измельченные пихтовые иголки и залейте спиртом. Бутылку плотно закупорьте и оставьте на 7 дней в темном прохладном месте. После того как средство настоится, процедите его и принимайте по 15 капель, растворенных в 200 мл теплой кипяченой воды, три раза в день за 30 мин до еды.

Травяной чай

Требуется: по 20 г травы сушеницы, пустырника, череды, шалфея, ромашки аптечной, 1–2 веточки перечной мяты, 1 ст. л. виноградного сока, 1 ч. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите, засыпьте в заварочный чайник и заварите крутым кипятком. Затем плотно закройте крышкой и оставьте настаиваться на 1 ч. После того как средство настоится, процедите его и разбавьте виноградным

соком, положите сахар и все тщательно перемешайте. Чай принимайте по 1 стакану через 10 мин после каждого приема пищи.

Средство от ночных кошмаров и бессонницы, вызванных психической перевозбудимостью

Требуется: 300 г пчелиного меда, 200 г репчатого лука, 100 г лимонного сока.

Способ приготовления. Лук проверните через мясорубку, полученную кашицу выложите в марлю и выжмите сок. Мед растопите на водяной бане до жидкой консистенции, затем добавьте лимонный и луковый соки и тщательно перемешайте. Средство положите в небольшую глиняную или керамическую мисочку и, закрыв крышкой, поставьте в темное прохладное место на 6 ч. Средство принимайте по 1 ч. л. за 40 мин до сна.

Травяной настой от депрессии

Требуется: 100 мл козьего молока, 1 яйцо, 50 г липового майского меда.

Способ приготовления. Козье молоко прокипятите и слегка остудите, затем разбейте туда яйцо и тщательно перемешайте.

В отдельной мисочке смешайте мед и небольшое количество молока, разотрите до тех пор, пока мед полностью не растворится, и выложите полученную смесь в молоко, тщательно перемешайте. Принимайте средство по 1/4 стакана по утрам.

Отвар боярышника против психических расстройств и легких неврозов

Требуется: 500 г ягод боярышника, 250 г плодов шиповника, 1 ст. л. апельсинового или лимонного соков, 3 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды боярышника разотрите с сахаром до образования белой пены, после того как сахар окончательно разойдется, влейте туда апельсиновый или лимонный соки и тщательно перемешайте. Плоды шиповника измельчите и заварите 1 л крутого кипятка, накройте крышкой и оставьте настаиваться в теплом темном месте на 2 ч. Далее процедите. Затем все ингредиенты соедините и хорошенько перемешайте. Отвар принимайте по 3 ст. л. три раза в день.

Настойка валерианы

Требуется: 200 г корней валерианы, по 50 г травы душицы, пустырника, 1–2 веточки мелиссы, 100 мл чистого медицинского спирта.

Способ приготовления. Подготовьте емкость, в которой будет настаиваться средство. Для этого стеклянную бутылку облепите глиной или пластилином, чтобы через ее стенки не проникал солнечный свет. Затем измельчите корень валерианы, травы и засыпьте их в бутылку, залейте спиртом и плотно закройте крышкой. Бутылку со смесью поставьте в темное место на 5–6 дней. Настойку принимайте внутрь по 20–30 капель, разведенных в 250 мл теплой кипяченой воды.

Смесь для профилактики психических заболеваний

Требуется: 100 г чеснока, 150 г меда, 2 лимона.

Способ приготовления. Лимоны вымойте и ополосните кипятком, затем оботрите полотенцем и нарежьте небольшими кубиками. Кубики лимона прокрутите через мясорубку, полученную кашицу выложите в марлю и отожмите сок. Мед растопите на водяной бане, чтобы он стал жидким, и смешайте с лимонным соком.

Чеснок очистите и натрите на мелкой терке, затем полученную кашицу смешайте со смесью меда и лимона и тщательно перемешайте. Полученную смесь поставьте в темное прохладное место на 1 день. Принимайте по 1 ч. л. три раза в день через 20 мин после еды. Курс лечения составляет 1 месяц.

Витаминный напиток

Требуется: 200 г клубники, 300 г плодов шиповника, по 50 мл персикового и лимонного натурального сока, 2 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Плоды шиповника измельчите, положите в термос и заварите крутым кипятком, все тщательно перемешайте и оставьте настаиваться на 2 ч. Затем процедите. В отдельной посуде разотрите клубнику с сахаром до получения однородной массы, затем добавьте лимонный и персиковый соки и тщательно перемешайте. После того как все составляющие готовы, все перемешайте и принимайте напиток по 1/2 стакана три раза в день после еды.

Пирожное против депрессии

Требуется: 100 г горького шоколада, 100 мл натурального лимонного сока, по 50 г травы полыни, ромашки аптечной, зверобоя и душицы, 250 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой посуде заварите измельченный травяной сбор крутым кипятком, накройте крышкой, оберните махровым полотенцем и оставьте настаиваться на 1 ч. Затем полученный отвар слейте и процедите. Шоколад поломайте на небольшие кусочки и растопите на водяной бане, затем в горячий шоколад добавьте лимонный сок и настой трав, все тщательно перемешайте, залейте в небольшие формочки и дайте застыть.

Сельдь, маринованная с лимоном и чесноком

Требуется: 450 г сельди, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 4 дольки чеснока, 2 ст. л. зелени кинзы.

Способ приготовления. Положите сельдь в стеклянную миску. В отдельной посуде смешайте масло, лимонный сок, кинзу, добавьте мелко порубленный чеснок. Залейте этой смесью рыбу. Маринуйте в течение нескольких часов. Затем переложите рыбу на раскаленную сковороду, залейте маринадом и добавьте несколько ложек воды. После этого накройте крышкой и тушите рыбу на медленном огне в течение 10 мин. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Морковные оладьи

Требуется: 500 г моркови, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Морковь и лук натрите на мелкой терке и слейте сок. В полученную массу вбейте яйца, добавьте соль и хорошо все перемешайте до однородной консистенции. Затем ложкой осторожно выкладывайте тесто на сковороду с раскаленным растительным маслом. Оладьи обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки. Готовые оладьи посыпьте солью, подавайте к столу горячими.

Суп из свежей малины и молока

Требуется: 450 г малины, 3 ст. л. сахара, 1 л воды, 1/5 л йогурта, 2 ст. л. апельсиновой цедры, 10 г свежей мяты.

Способ приготовления. Смешайте малину и цедру апельсина с водой и доведите до кипения. Варите на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими, затем малину разомните, не вынимая

из воды, смесь остудите. Влейте йогурт, хорошо перемешайте, украсьте листочками мяты.

Суп из трески

Требуется: 450 г морской рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 6 долек чеснока, 100 г репчатого лука, 200 г болгарского перца, 100 г зелени петрушки и сельдерея, 100 г помидоров, 1 л воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте мелко нарезанный лук. Затем добавьте раздавленные дольки чеснока, залейте водой. Массу доведите до кипения и добавьте болгарский перец, нарезанный кубиками. Когда суп закипит, положите порезанную мелкими кусочками рыбу и еще раз доведите до кипения. После этого добавьте сельдерей, ломтики помидора и соль. Варите суп в течение 10 мин с момента закипания. После этого разлейте суп по тарелкам и посыпьте мелко рубленной зеленью петрушки.

Салат из моркови и свеклы

Требуется: 50 г свеклы, 50 г моркови, 100 г капусты, 150 г яблок, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Натрите на крупной терке свеклу и морковь, посыпьте их сахаром. Мелко нашинкуйте капусту, яблоки нарежьте кубиками, соедините их с капустой, свеклой и морковью. Посыпьте салат сахаром и заправьте маслом.

Крапивный борщ

Требуется: 400 г картофеля, 100 г крапивы, 150 г щавеля, 50 г риса, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, 5 яиц, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Крапиву опустите на несколько минут в кипящую подсоленную воду, затем протрите сквозь сито, положите в кипящую подсоленную воду и проварите в течение 3 мин. После чего добавьте измельченные листья щавеля и поварите еще 10 мин. Тем временем картофель нарежьте кубиками, спассеруйте мелко нарезанный лук. Когда щавель сварится, положите картофель и лук в суп, добавьте рис, лавровый лист и томатную пасту. Доведите суп до кипения и варите в течение 5 мин. Отварите яйца, нарежьте кубиками и положите в кипящий бульон. Перед подачей к столу заправьте суп

сметаной.

Суп с овсяной крупы

Требуется: 300 г куриного филе, 500 г картофеля, 200 г овсяной крупы, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сварите бульон из куриного мяса.

В готовый бульон положите картофель, нарезанный кубиками. Доведите бульон до кипения, проварите в течение 7 мин, после этого положите в суп промытую овсяную крупу. Для того чтобы суп был вкуснее, перед приготовлением супа обжарьте крупу на растительном масле до золотистого цвета. После закипания варите суп около 10 мин. Нашинкованные лук и морковь обжарьте до золотистого цвета на разогретом растительном масле. Пассерованные овощи положите в кастрюлю, добавьте соль.

Котлеты рыбные

Требуется: 800 г лосося, 250 г белого хлеба, 50 г сухарей 1/3 л воды, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. красного молотого перца.

Способ приготовления. Рыбу пропустите через мясорубку, смешайте с белым хлебом, размоченным в воде, тщательно перемешайте. Посолите и поперчите получившийся фарш, добавьте зелень. Сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях. Выложите котлеты на разогретую сковородку и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте котлеты к столу горячими, в качестве гарнира лучше подать тушеную капусту или салат из свежих овощей.

Каша пшенная с тыквой

Требуется: 250 г пшена, 500 г тыквы, 0,5 л воды, 70 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Свежую тыкву нарежьте небольшими кусочками, залейте водой и варите в течении 10 мин до мягкости. Затем всыпьте пшено, добавьте соль и, помешивая, варите еще в течение 15 мин. Загустевшую кашу закройте крышкой и поставьте на полчаса в теплое место, чтобы упрела. Отдельно подайте сливочное масло.

Запеканка рисовая

Требуется: 250 г рисовой крупы, 0,5 л молока, 200 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г изюма, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 30 г сухарей, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Сварите вязкую рисовую кашу на молоке и дайте ей немного остыть. После этого положите в нее промытый изюм, яйцо и размешайте до однородной консистенции. Выложите полученную массу на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Разровняйте поверхность запеканки и смажьте ее смесью яйца и сметаны. Запекайте ее в духовке до образования румяной корочки. Готовую запеканку полейте маслом и разрежьте на отдельные порции. Подавайте к столу запеканку и холодной, и горячей.

Клецки картофельные

Требуется: 500 г картофеля, 6 яиц, 100 г репчатого лука, 100 г свеклы, 20 г сливочного масла, 200 г помидоров, 2 ст. л. сметаны, 20 г грецких орехов.

Способ приготовления. Картофель натрите на крупной терке.

Лук мелко порежьте и поджарьте в масле до золотистого цвета. Свеклу натрите на мелкой терке и смешайте ее с картофелем и луком. В эту массу вбейте яйца, посолите, замесите крутое тесто, нарежьте на кусочки. Запускайте клецки в кипящую подсоленную воду и варите, пока они не всплывут на поверхность. Готовые клецки выньте из воды при помощи шумовки, выложите на блюдо. Нарежьте помидоры ломтиками, смешайте помидоры со сметаной и размельченными орехами. Полученным соусом полейте клецки.

Арбузный десерт

Требуется: 4 кг арбузов, 2 кг сахара, 200 г лимона, 1 пакетик ванилина, 1 л воды.

Способ приготовления. Арбуз нарежьте небольшими дольками, затем очистите от мякоти. Корку нарежьте тонкими и ломтиками и варите, меняя воду несколько раз, затем промойте ломтики холодной водой. Сварите сахарный сироп. Для этого 2 стакана воды доведите до кипения, постепенно всыпая 2 стакана сахара. В полученный сироп погрузите арбузные корки и варите до готовности в несколько приемов: смесь доводится до кипения, проваривается в течение 7 мин, после чего массу уберите с огня и остудите. Затем снова доведите до кипения, проварите и остудите и так несколько раз. В конце последней варки в варенье можно будет добавить цедру лимона и ванилин.

Печенье «Избушка»

Требуется: 400 г муки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 250 сахарной пудры, 200 г грецких орехов.

Способ приготовления. Муку порубите с маслом, яйца взбейте с сахарной пудрой. Замесите тесто из всех перечисленных компонентов, поставьте его в холодильник на 1 час. Скатайте из теста небольшие жгуты, пропустите через мясорубку, отрежьте одинаковые кусочки и выложите их на смазанный маслом противень. После этого посыпьте их орехами и запекайте в течение 15–20 мин при средней температуре.

Салат из свежих овощей и фруктов

Требуется: 500 г кочанного салата, 250 г слив, 300 г винограда, 300 г острого сыра, 100 г грецких орехов, 4 ст. л. яблочного сока, 2 ст. л. лимонного сока, 10 г кресс– салата, 1/4 ч. л. черного молотого перца, 1/3 ч. л. соли.

Способ приготовления. Листья салата промойте. Салат разделите на отдельные листья и выстелите ими глубокое блюдо. Сливы нарежьте узкими полосками, предварительно разделив на половинки и вынув косточки. Ягоды винограда разрежьте пополам и удалите из них косточки. Сыр нарежьте тонкими ломтиками, затем сверните ломтики трубочкой. Разложите на тарелке сырные трубочки вперемешку с нарезанными фруктами, посыпьте толчеными орехами. В отдельной посуде смешайте лимонный и яблочный соки, добавьте соль, перец и взбейте до получения кремообразной массы. Заправьте салат салат приготовленным соусом и посыпьте измельченным кресс-салатом.

Суп из помидоров и сыра

Требуется: 1 кг помидоров, 100 г репчатого лука, 10 г корня сельдерея, 200 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 50 г томатной пасты, 1 лавровый лист, 1 ч. л. сахара, 2 пучка базилика, 100 г сыра, 1 яйцо, 20 г тертого сыра «Пармезана», 1/5 л сливок, 0,5 л воды, 1/4 ч. л. красного молотого перца. 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. Помидоры помойте и разрежьте каждый на 4 части. Лук и морковь очистите, нарежьте кубиками и спассеруйте в течение 2 мин в разогретом растительном масле. Потом добавьте томатную пасту и потушите еще 1 мин. Выложите к овощам помидоры и влейте воду. Заправьте лавровым листом, сахаром, солью и перцем. Тушите под крышкой 20 мин. Базилик

помойте. Одну половину мелко порубите, другую нарежьте полосками и добавьте к супу. Сыр, яйцо, сыр и базилик смешайте и заправьте солью и перцем. Ложкой сформируйте небольшие клецки. Протрите суп через сито, влейте сливки и разогрейте. Опустите в суп клецки и варите 5 мин до готовности.

Салат овощной с фасолью

Требуется: 300 г фасоли, 200 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 20 г зелени укропа, 1/4 соли.

Способ приготовления. Замочите фасоль на ночь, а утром поварите ее в небольшом количестве воды, пока она не разварится. Порежьте на маленькие кубики очищенный вареный картофель, лук пассеруйте на сливочном масле. Нарежьте помидоры ломтиками. Все смешайте и посолите, добавьте зелень, положите растительное масло и томатную пасту. После этого все еще раз перемешайте.

Салат «слоеный»

Требуется: 2 яйца, 200 г соленых огурцов, 400 г картофеля, 300 г моркови, 200 г квашеной капусты, 100 г майонеза, 1/3 ч. л. черного перца.

Способ приготовления. Яйца отварите и мелко нарежьте. Огурцы и картофель нарежьте кубиками. Свеклу и морковь сварите, натрите на крупной терке. Выложите салат слоями: на дно салатника положите картофель, затем морковь, далее квашеную капусту. Сверху полейте майонезом. Затем положите слой свеклы и яиц. Снова полейте майонезом. Повторите слои еще раз. При этом каждые два слоя перчите. Когда салат будет готов, поставьте его на 2 ч в холодильник для пропитки.

Глава 11 Кожно-Кожно-венерологическиезаболевания

Описание болезней

Кожные и венерологические заболевания долгое время были наиболее опасными и неизлечимыми, эти заболевания рассматривались как Божья кара. Прокаженные люди считались изгоями, прятались как можно дальше от людского глаза. Такое венерологическое заболевание, как сифилис долгое время считалось неизлечимым и приводило к огромному количеству смертельных случаев. Появившийся сравнительно недавно СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – и по сей день является неизлечимым заболеванием. Но как это ни парадоксально может прозвучать, большинство кожных и некоторые венерологические заболевания напрямую связаны с нарушением работы органов пищеварения вследствие неправильного и несбалансированного питания.

Симптомы подобных заболеваний позволяют человеку бдительному и внимательному к своему организму практически с первых дней обнаружения заболевания начать интенсивное медикаментозное лечение. Это значительно снижает смертельный риск при подобных заболеваниях. Однако, хотя в медицине и существует термин кожно-венерологические заболевания, все-таки кожные и венерологические заболевания следует различать и разделять.

Кожные заболевания – это, как правило, аллергические или вирусные реакции. Основными симптомами многочисленных дерматитов, экзем и прочих подобных заболеваний, которые в большинстве случаев возникают на почве попадания в кровь разного рода аллергенов (которые, кстати сказать, находятся именно в пище), являются кожные высыпания, зуд и жжение. Повышение температуры и разного рода проявления интоксикации организма (в особо сложных формах) – рвота, диарея и прочие – как правило, возникают уже на стадиях обострения, когда уже требуется квалифицированное медицинское обследование, основанное на изучении состава крови.

Вирусные кожные заболевания, такие, как герпес, чесотка, краснуха, фурункулез и прочие, как правило, характеризуются быстро распространяющимися кожными высыпаниями, повышением температуры, зудом и болями (в особо сильных формах). На более поздних стадиях возникают гнойничковые высыпания с гнойными выделениями (которые обладают повышенной инфекционностью).

К подобным кожным заболеваниям относятся различные

лишаи, фавус, трихофетия, кандидамикоз и прочие. Основными симптомами являются частичные изменения кожного покрова, покраснения, зуд, быстрое распространение. Лечение таких заболеваний проводится в диспансерном режиме при строго сбалансированном питании.

Отдельного разговора могут потребовать кожные заболевания, возникающие на почве нервных болезней (подробнее смотри в разделе нервные заболевания), для таких заболеваний характерны те же симптомы, но с более сильным зудом и интенсивностью практически всех симптомов, однако повышения температуры и интоксикации организма, как правило, не наблюдается. Такие заболевания требуют тщательного лечения нервной системы и полного исследования состава крови.

Венерические заболевания – это те заболевания, которые возникают преимущественно при половом контакте. К основным заболеваниям этого типа относятся сифилис (исключая бытовую форму), гонорея, трихомоноз, генитальный герпес, хламидиоз, синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и многие другие. Основными симптомами подобных заболеваний являются необычные выделения из половых органов, боли при мочеиспускании, рези, кожные высыпания, увеличения половых органов, повышение температуры (при более острых формах протекания). Вообще, большинство подобных заболеваний проявляется очень быстро, поэтому, если сразу их лечить, они проходят быстро и безболезненно. Исключение, пожалуй, могут составить сифилис, инкубационный период которого составляет 3–4 недели, и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), который может не проявляться в течение 5– 10 лет.

Все кожно-венерологические заболевания – это, как правило, последствия неправильного образа жизни и неправильного питания, поэтому снова оговоримся, что правильное питание при подобных заболеваниях – это не панацея, а всего лишь способ приблизить и подтолкнуть излечение.

Лечебная диета

Как мы уже не раз говорили, практически все кожно-венерологические заболевания исходят именно от неправильного питания и нездорового образа жизни, поэтому именно лечебная диета и стремление вести здоровый образ жизни являются единственно возможными помощниками медикаментозного лечения. В данной главе нам снова придется разделить группу подобных заболеваний на две – кожные и венерологические. Начнем с кожных.

Как правило, все кожные заболевания ведут к значительным изменениям состава крови. Поэтому при подобных заболеваниях в первую очередь надо постараться сделать свое питание максимально полезным для крови. Мясо – это основной продукт при подобных заболеваниях, однако не все мясо может оказаться одинаково полезным. Наиболее оптимальным продуктом для людей, страдающих кожными заболеваниями, являются все виды красного мяса – говядина, телятина, баранина (в резко ограниченных количествах), светлое и жирное мясо, такое, как свинина, лучше просто исключить из рациона, так как оно просто губительно для измененной и пораженной кожи. То же самое можно сказать и птице, курица и куропатка – это мясо, которое может, не раздражая слизистой желудка и не изменяя состава крови, пополнить организм больного человека всеми необходимыми ему питательными веществами.

При кожных заболеваниях разной тяжести следует уделить особое внимание витаминам. Дело в том, что больные, страдающие кожными заболеваниями, особенно аллергического характера, как правило, нуждаются в витаминах.

Но необходимо быть осторожными. Такие «витаминные» продукты, как: клубника, томат, все цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон), красные яблоки, арбуз, дыня, арахис, цветная капуста, баклажан, красные сорта винограда, персики, клюква, черешня, вишня, малина, черника, ежевика, шиповник – необходимо полностью исключить, так как в них содержатся вещества, вызывающие аллергические реакции, что может усугубить течение болезни.

Предпочтение лучше отдать зеленым яблокам, бананам, ананасу, огурцам, кабачкам, сливе, гранату, белокочанной капусте, картофелю и моркови, так как эти продукты питают кровь всеми необходимыми витаминами и питательными веществами, не раздражая слизистой оболочки желудка. Однако спешим оговориться, что все эти ограничения особо жестки при

кожных заболеваниях аллергенного характера, при остальных (это может выявить только врач) заболеваниях эти ограничения можно несколько варьировать, однако лучше соблюдать все рекомендации. Для людей, больных кожными заболеваниями, особое значение имеет витамин D, который вырабатывается в человеческом организме под воздействием солнечных лучей. При всех кожных заболеваниях лучше исключить из рациона (жиры), рыбные продукты, растительное масло и рыбий жир.

Что касается молочных продуктов, то тут можно привести некоторые ограничения для людей, страдающих кожными заболеваниями, вызванные преимущественно грибками. Этим людям лучше ограничить потребление кисломолочных продуктов – таких как: сметана, кефир, йогурт, ряженка, творог. Лучше отдать предпочтение молоку, натуральной минеральной воде (негазированной) и натуральным сокам (без консервантов и наполнителей) из допустимых фруктов и овощей.

Для людей, страдающих кожными заболеваниями, следует отметить, что полезными для них могут стать различные каши, особенно из круп грубого помола. Такие культуры, как овес, пшеница и кукуруза, заставляют желудок работать интенсивнее и помогают ему справляться с грубой и жирной пищей. Кроме того, эти злаки обладают огромным запасом витаминов и белков и углеводов, которые «лечат» кровь.

Теперь поговорим о венерических заболеваниях. Рацион людей с подобными заболеваниями обязательно должен быть разнообразным и сбалансированным, в нем в равном количестве должны присутствовать и белки, и жиры, и углеводы, и минеральные вещества, все витамины. При венерических заболеваниях организм человека заметно истощается, поэтому ему просто необходимо регулярно пополнять запас витаминов и питательных веществ, особенно это касается периода обострения болезни. Огромное значение играют фрукты и овощи. Однако здесь следует сделать исключение для венерических заболеваний, которые сопровождаются кожными высыпаниями.

Цитрусовые фрукты (апельсин, лимон, мандарин), ананас, банан, маракуйя, киви, виноград, гранат, вишня, черешня, орехи и семечки, капуста, морковь, зеленый лук, клюква – прекрасные источники витаминов и питательных веществ, помогающих организму противостоять болезни.

При кожно-венерологических заболеваниях больному следует полностью исключить из своего рациона соленую и острую пищу, а также копчености и полуфабрикаты, которые содержат массу токсичных веществ, неблагоприятных для ослабленного организма. Разного рода приправы, пряности и соусы (особенно

майонез и горчицу) необходимо полностью исключить.

Исключение составляет зелень, которая является прекрасным и неаллергенным источником витаминов и растительных веществ. Петрушка, укроп, зеленый салат, базилик (в ограниченных количествах), сельдерей, лук-порей – прекрасная и полезная приправа для тех, кто не может отказать себе в удовольствии.

При заболеваниях кожи в первую очередь следует отказаться от жареной пищи, так как при жарке из продуктов испаряется большая часть витаминов и жизненно важных веществ. Для приготовления пищи лучше использовать пароварку.

Для людей, страдающих кожными заболеваниями, важно тщательно пережевывать пищу (кстати сказать, это золотое правило для всех, даже абсолютно здоровых людей), поэтому оптимальным вариантом может быть протертая и измельченная пища. Особое внимание как при кожных, так и при венерологических заболеваниях следует уделить сочетанию морепродуктов, которое позволяет за один раз получить несколько типов питательных веществ, при подобных заболеваниях мясо лучше употреблять с гарниром, из круп грубого помола, а овощи есть обязательно с хлебом, который пополнит запас углеводов. Главное, золотое правило людей, страдающих подобными заболеваниями, – это полное исключение алкоголя.

Рецепты

Успокаивающий чай(особо рекомендуется для страдающих кожными заболеваниями, возникшими на нервной почве)

Требуется: 1 ст. л. зеленого чая, 100 г плодов шиповника, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. травы боярышника.

Способ приготовления. В заварочный чайник всыпьте зеленый чай и залейте крутым кипятком на 1/2 объема, оставьте на 30 мин. В отдельной посуде заварите боярышник и дайте ему настояться. Плоды шиповника промойте, залив небольшим количеством кипятка, дайте настояться в течение 30 мин. Затем настой шиповника вылейте в зеленый чай, положите сахар. Пейте чай по 1/2 стакана 2 раза в день.

Напиток противовоспалительный

Требуется: 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 100 мл гранатового сока, 100 мл красного вина, 50 г ягод земляники, 1 ч. л. сахара, 100 мл воды.

Способ приготовления. Ополосните кипятком заварочный чайник, положите в него зеленый чай и заварите крутым кипятком, дайте настояться в течение 30 мин и процедите. В отдельной мисочке разотрите ягоды земляники с сахаром, чтобы сахар полностью растворился, добавьте гранатовый сок и тщательно перемешайте. Полученную смесь добавьте в зеленый чай.

В отдельной железной посуде нагрейте красное вино, но не доводите до кипения. Затем добавьте его в напиток, все тщательно перемешайте и пейте по 1/2 стакана три раза в день после еды.

Успокаивающий отвар при аллергических кожных заболеваниях

Требуется: по 20 г травы бессмертника, пустырника, ромашки аптечной, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника, перечной мяты, мелиссы и душицы, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и тщательно смешайте, затем поместите в широкую посуду и заварите крутым кипятком. Отвар накройте полотенцем и

оставьте на 2–3 ч настаиваться. После того как отвар настоится, процедите его через марлю. Поставьте на огонь и доведите до кипения, добавьте сахар, поварите в течение 10 мин и остудите. Отвар принимайте по 1/2 стакана три раза в день за 20 мин до еды.

Витаминное варенье от разного рода кожных и венерических заболеваниях

Требуется: 400 г тыквы, 100 г клюквы, 100 г черники, 200 г сахара, 1 ст. л. желатина, по 1–2 веточки перечной мяты, мелиссы и душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Перечную мяту, мелиссу и душицу измельчите и заварите 900 мл крутого кипятка, полученный отвар доведите до кипения и, поварив 5–6 мин, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 1 ч в темном месте.

Затем процедите через марлю.

Тыкву очистите от кожуры, нарежьте небольшими кубиками, засыпьте 100 г сахара, залейте отваром трав и попарьте в течение 1 ч, чтобы вся вода выкипела. Затем тыкву разомните до получения однородной массы.

Чернику и клюкву засыпьте 100 г сахара и разомните до получения однородной массы, затем выложите в тыкву. В 100 мл горячей (но не кипящей) воды растворите желатин и залейте им варенье, поставьте на огонь и поварите в течение 2–3 мин. Остудите. Средство принимайте по 1 ст. л. пять раз в день. Но не превышайте допустимую дозу, так как переизбыток сахара может только усугубить болезнь.

Ромашковый чай против кожных заболеваний

Требуется: 300 г цветов аптечной ромашки, по 50 г душицы, мелиссы, мяты и лимонника, 100 г ягод облепихи, 1 ч. л. сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник, насыпьте в него цветки ромашки и травы и заварите крутым кипятком. Чайник плотно закройте крышкой и накройте салфеткой на 30 мин. Затем настой процедите.

В небольшой мисочке разотрите облепиху и сахар, чтобы сахар полностью растворился, а облепиха дала сок. Полученную смесь положите в марлю и отожмите сок. В ромашковый отвар добавьте сок облепихи, тщательно перемешайте и оставьте на 2–3 мин в теплом темном месте. Чай принимайте по 1/2 стакана три раза в день после еды.

Средство для снятия зуда кожи

Требуется: 100 г земляничных листьев, по 50 г травы тысячелистника, зверобоя и мокрицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Земляничные листья промойте под водой, обдайте кипятком и нарежьте соломкой, затем залейте 1/2 л крутого кипятка и оставьте на 1 ч в теплом темном месте.

Травяной сбор измельчите и заварите 1/2 л крутого кипятка, отвар доведите до кипения, поварите 3–4 мин и процедите через марлю. Затем соедините составляющие и дайте настояться в течение 30 мин. Отвар принимайте по 1/4 стакана два раза в день – утром и вечером. Также это средство можно использовать для натираний.

Овсяная каша

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана кукурузных хлопьев, 100 г зеленых яблок, по 50 г вишни и клубники, 6 ст. л. сахара, 2 ст. нежирного пастеризованного молока.

Способ приготовления. Молоко доведите до кипения, положите 3 ст. л. сахара и запустите туда овсяные и кукурузные хлопья, накройте крышкой и поварите на медленном огне 20–25 мин.

Затем снимите кастрюлю с огня и оставьте еще на 20 мин.

Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке, вишни отделите от косточек и вместе с клубникой разотрите с оставшимся сахаром. После того как каша будет готова, добавьте в нее фрукты и тщательно перемешайте.

Березовый сок для лечения венерических заболеваний

Требуется: 250 мл березового сока, 50 г березовых почек, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления. В небольшой керамической или стеклянной посуде заварите березовые почки крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте на 30 мин в теплом темном месте. Затем отвар процедите и остудите.

В графин налейте березовый сок, добавьте отвар березовых почек и перемешайте. В небольшой посуде смешайте лимонный сок и сахар, полученную смесь добавьте в березовый сок и настаивайте в течение 10–15 мин. Сок пейте по 1/2 стакана два раза в день натощак – утром и вечером.

Витаминный суп

Требуется: 150 г постной говядины, 100 г зелени щавеля и крапивы, по 50 г картофеля и моркови, 1/2 ч. л. лимонного сока, йодированная соль, 2 л воды.

Способ приготовления. Мясо промойте и отварите в подсоленном бульоне до готовности. Мясо нарежьте на порционные кусочки, бульон процедите. Картофель и морковь очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками, запустите в кипящий бульон и варите в течение 20 мин.

Щавель и крапиву промойте. В отдельной посуде поварите зелень в течение 10 мин, затем через ситечко протрите ее в бульон, поварите еще 10 мин и снимите суп с огня. Затем добавьте лимонный сок и кусочки мяса.

Отвар, снимающий раздражение кожи

Требуется: 100 г шишек хмеля, по 50 г травы шалфея, чабреца и крапивы двудомной, по 10 г чистотела и душицы, 1 ч. л. сахара, 500 мл воды.

Способ приготовления. Травяной сбор измельчите и засыпьте в неглубокую кастрюльку, тщательно перемешайте и заварите крутым кипятком, поварите в течение 20 мин. Кастрюлю снимите с огня, заверните в полотенце и настаивайте в течение 30 мин. Отвар процедите через марлю и принимайте по 1/2 стакана два раза в день – утром и вечером.

Суп «Легкость»

Требуется: 200 г говядины, 300 г картофеля, 100 моркови, 100 г репчатого лука, 100 г зелени (петрушка и укроп), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо промойте и очистите от пленок, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите. Картофель очистите и нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке. Когда мясо будет готово, примерно через 1 ч, выньте его, нарежьте небольшими кусочками. В процеженный бульон положите картофель и поварите в течение 20 мин, затем добавьте морковь, мясо и измельченную зелень и варите еще 5—10 мин.

Суп «Полезный»

Требуется: 400 г куриного филе, 100 г моркови, 100 г картофеля, 1 стакан риса, 20 г зелени (укроп и петрушка), 1 ч. л.

соли.

Способ приготовления. Курицу нарежьте порционными кусками.

Затем положите в кастрюлю и залейте водой. Морковь натрите на мелкой терке, картофель отварите и протрите через сито, чтобы получилось пюре, зелень измельчите, рис промойте. В кипящий бульон положите морковь, картофель и поварите 10 мин, затем запустите рис и поварите еще 25 мин. Когда суп будет готов, запустите и зелень, немного посолите.

Суп «Любимый»

Требуется: 300 г куриного мяса, 1 яйцо, 1 стакан пшенной крупы, 30 г зелени (петрушка, укроп), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Курицу нарежьте на небольшие порционные кусочки, залейте водой. Зелень измельчите, яйцо отварите. Когда курица сварится, примерно через 1 ч, отделите мясо от костей, в кипящий бульон запустите пшено, варите в течение 30 мин, после чего добавьте в суп нарезанное мелкими кубиками яйцо, зелень, немного посолите.

Кролик «Диетический»(не рекомендуется при кожных грибковых заболеваниях)

Требуется: 1 кг крольчатины, 200 г нежирной сметаны, 200 г моркови, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо нарежьте на небольшие кусочки, положите в кастрюлю и залейте небольшим количеством воды. Морковь нарежьте кружочками толщиной 1 см и запустите в кипящий бульон. Когда мясо будет почти готово, примерно через 1 ч, добавьте сметану, соль и поварите еще в течение 20 мин. Блюдо подавайте с гарниром из отварного риса или пшена.

Телятина с овощами

Требуется: 400 г постной молодой телятины, 100 г моркови, 200 г капусты, 300 г картофеля, 1 стакан молока, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Телятину промойте, нарежьте небольшими кусочками. Морковь натрите на мелкой терке, капусту нашинкуйте тонкой соломкой, картофель очистите и нарежьте кубиками. В кастрюлю вылейте молоко, положите мясо, капусту, морковь и картофель и варите на медленном огне в течение 30 мин с момента закипания. За 5 мин до готовности добавьте соль.

Каша «Славянская»

Требуется: 0,5 стакана пшеничной крупы, 0,5 стакана кукурузной крупы, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Крупу промойте холодной водой, молоко вскипятите. В кипящее молоко положите соль, сахар, всыпьте крупу, поварите в течение 20 мин на медленном огне, закрыв крышкой. За 2 мин до готовности положите кусочек масла, хорошенько перемешайте.

Салат «Витаминный»

Требуется: 100 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 яйцо, 200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Капусту нарежьте тонкой соломкой, морковь натрите на мелкой терке. Яйцо отварите, нарежьте ломтиками. Все ингредиенты выложите в салатник, немного посолите и залейте сметаной, когда капуста даст сок, все хорошенько перемешайте.

Закуска из отварного мяса

Требуется: 200 г телятины, 200 г свежих огурцов, 100 г нежирной сметаны, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Мясо промойте и отварите в подсоленной воде до полной готовности. Вареное мясо порежьте на порционные куски и выложите на большое блюдо. Свежий огурец натрите на крупной терке, на каждый кусок мяса горкой выложите тертый огурец, подсолите и залейте сметаной.

Салат «Свежесть»

Требуется: 300 г огурцов, 200 г листьев салата, 50 г оливкового масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте небольшими ломтиками, посолите и выложите в салатник. Листья салата промойте, нарежьте длинными полосками, выложите в салатник, все перемешайте и заправьте оливковым маслом.

Десерт «Яблочный»(не рекомендуется при грибковых кожных заболеваниях)

Требуется: 250 г зеленых яблок, 200 г нежирного творога, 1 ч. л. сахарной пудры, 100 г нежирной сметаны, 0,5 стакана изюма (без косточек), 0,5 пакетика ванилина.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, разомните и смешайте с сахарной пудрой, ванилином и сметаной. Затем поставьте в прохладное место на 1 ч. Изюм залейте горячей водой, чтобы разбух, оставьте на 5—10 мин, затем воду слейте. Яблоки очистите от кожуры, натрите на мелкой терке, до получения однородного пюре, смешайте с творожной массой, добавьте изюм.

Десерт «Железное» здоровье»

Требуется: 200 г зеленых яблок, 100 г бананов, 100 г ананаса (желательно неконсервированного), 1 ст. л. сахара, 1 стакан яблочного сока.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте тонкими дольками. Бананы нарежьте колечками. Ананас очистите и нарежьте кубиками. Нарезанные фрукты переложите в салатник, аккуратно перемешайте, посыпьте сахаром. Подготовьте несколько глубоких вазочек, в которые разложите смесь фруктов, залейте небольшим количеством яблочного сока.

Чай «Успокаивающий»(особо рекомендуется для кожных заболеваний, возникших на нервной почве)

Требуется: 1 ст. л. зеленого чая, 100 г плодов шиповника, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. травы боярышника.

Способ приготовления. Подготовьте заварочный чайник (промойте и ополосните кипятком). Затем положите зеленый чай и залейте крутым кипятком на половину объема, оставьте на 30 мин. В отдельной посуде заварите боярышник и дайте ему настояться.

Плоды шиповника промойте, залив небольшим количеством кипятка, дайте настояться в течение 30 мин. Затем смешайте все настои, положите сахар. Пейте чай по 0,5 стакана 2 раза в день.

Заключение

Итак, мы рассмотрели далеко не полный список болезней, которые можно предупредить и излечить при помощи правильного питания. Надеемся, что вы не просто пролистали эту книгу, а действительно смогли извлечь для себя что-то полезное.

В заключение хотелось бы сказать, что не только от таблеток, правильного питания и здорового образа жизни зависит наше с вами здоровье, но и от психологического настроя, который, как уже неоднократно упоминалось всеми психологами, является лучшим лекарством от всех болезней.

Поэтому, даже если вы примете к сведению все наши советы, рекомендации и предупреждения, начнете питаться правильно и рационально, но забудете о самом главном – настрое на победу – то ни какого результата вы не добьетесь. Все, что вам действительно нужно, это встать как-то утром, посмотреть в окно (даже если там пасмурно и сыро) и сказать себе, что «с этого дня моя жизнь станет лучше, я запросто излечусь от всех болезней и стану действительно здоровым человеком», улыбнуться себе, даже если в боку колет, а голова раскалывается, и взяться за дело.

«Только то в человеке прочно и надежно, что всосалось в природу его в его первую пору жизни» – говорил Я. Коменский. Действительно, наше здоровье – великая ценность, и наша цель не просто сохранить его в том первозданном виде, но и приумножить и укрепить. Правильное питание, которое не наносит вреда здоровью и пополняет организм всеми необходимы ему веществами, – это то, к чему надо приучаться с раннего детства и к чему надо стремиться всю жизнь, только тогда человек сможет хоть немного, но приблизиться к вечной жизни, полной радости и счастья. Мы искренне надеемся, что благодаря нашим советам и рекомендациям вы смогли почувствовать себя лучше.

Больной человек, которого мучат недуги, просто не сможет быть по-настоящему счастливым, он не сможет радоваться жизни и жить полноценной жизнью, поэтому книга, которую вы прочитали, а может быть, просто пролистали с саркастичной улыбкой, очень важна, она дарит вам возможность обрести счастье и равновесие. Здоровья и счастья вам, дорогие читатели!